

CANCERUL - BOALĂ INCURABILĂ?

Col. (r) ing. Petre Anca

Dedic această carte mentorului meu, regretatul ing. Valeriu Popa, în semn de omagiu.

GĂSIȚI TIMP

1. Găsiți timp pentru sănătate - este comoara cea mai de preț a vieții voastre;

2. Găsiți timp pentru frumos - îl găsiți peste tot, în natură;

3. Găsiți timp pentru iubire - să fie taina vieții voastre;

4. Găsiți timp pentru a gândi - este catapulta succesului vostru;

5. Găsiți timp pentru studiu - este temelia cunoașterii;

6. Găsiți timp pentru muncă (lucru, activitate) - este garanția puterii voastre;

7. Găsiți timp pentru rugăciune - este calea spre adevăr și înălțare spirituală;

8. Găsiți timp pentru a visa cu ochii deschiși - este hrana sufletului vostru;

9. Găsiți timp pentru a râde - este melodia pe care valsați în viață;

10. Găsiți timp pentru a ajuta și pe alții - este izvorul fericirii voastre;

11. Găsiți timp pentru a vă bucura cu cei dragi - este împlinirea voastră ca oameni;

12. Găsiți timp pentru joacă (zbenguială, șotii) - este secretul tinereții veșnice;

13. Găsiți timp pentru odihnă - este alimentul vieții;

14. Găsiți timp pentru a vă ordona viața și activitatea - este cheazășia îndeplinirii celor 13 puncte.

CUVÂNT ÎNAINTE

În viața noastră, mai devreme sau mai târziu, apare un moment în care ne întrebăm: Cine suntem? De unde venim? Ce facem? Care este scopul existenței noastre?

Unde plecăm? Din păcate, nu toți ajungem să ne punem astfel de întrebări, pentru că preocupările noastre sunt axate mai ales pe latura materială și mai puțin pe cea spirituală, care să ne apropie de menirea noastră în Univers. Atitudinea aceasta este justificată într-un fel, pentru că la majoritatea predomină ideea morții și, ca atare, se vrea ca acum să se „trăiască bine”. Evident că este un raționament greșit. Atunci când vom avea certitudinea nemurii noastre, când vom înțelege că moartea jos (pe pământ) înseamnă nașterea sus (în planul spiritualității cosmice) și că moartea noastră sus înseamnă nașterea jos, vom fi cu adevărat liberi în acțiunile noastre, vom delimita clar granița dintre bine și rău, vom ști că opțiunea pentru bine este condiția existenței noastre în eternitate și că spiritul este etern în evoluția lui. El nu moare niciodată, iar cunoștințele acumulate prin intelect în timpul vieților terestre se reflectă în spirit prin memorie, care rămâne dincolo de spațiu și timp.

Este, de fapt, ceea ce ne reamintea mereu Valeriu Popa, că omul pleacă din această lume cu două comori: „cu faptele de iubire și cunoștințele acumulate în toate domeniile”, comori care constituie zestrea ce-l va însoți pe spirit atât în existențele lui terestre, cât și în cele cosmice. Așadar, să nu uităm niciodată că vom câștiga mai mult prin ceea ce dăm de la noi, decât prin ceea ce primim de la alții, fie că e vorba de bunăvoință, încredere, iertare, fie de bunuri materiale. Procedând așa, vom respecta cum se cuvine una din legile de bază ale Creației - Legea reciprocității - care conține în ea principiul echilibrului și al compensației. Cu alte cuvinte, nu putem primi nimic dacă mai întâi nu am oferit. Tot ceea ce obținem trebuie să constituie o compensație a propriilor noastre eforturi. Proverbul spune: „Cum ai grijă de sănătate, așa îți va fi viața”, „Cum îți așterni, așa vei dormi” sau „După faptă și răsplată” iar rugăciunea „și ne iartă nouă greșelile noastre, precum și noi iertăm greșiților noștri” exprimă

clar funcționarea Legii reciprocității.

Bătălia pentru sănătate înseamnă: apă, mișcare, alimentație, aer, frig, căldură, lumină. Sănătatea ne-o putem redobândi spectaculos, respectând legile firești ale Naturii. În situații cumplit de disperate, când corpul fizic este mutilat, maltratat (operație, chimioterapie, cobaltoterapie), când medicina alopată își declină competența, apelând la remediile Naturii, putem îndrepta greșeli de conduită și de viață. Evident, nu putem în toate cazurile, pentru că o corecție care să asigure victoria depinde și de zestrea genetică, stadiul bolii, dorința de a învinge, programul cu care fiecare a venit în viață, echilibrul psihic, credința în Dumnezeu, convingerea că organismul a fost creat cu toate resursele necesare pentru a se descurca singur, fără intervenție din exterior, și, în fine, credința în ceea ce face el, în calea pe care acum o alege. Tratamentele naturiste nu vatămă, nu creează dependență, nu dau efecte secundare; ele pot aduce victoria mult așteptată, dar într-un timp mai îndelungat. Noi, oamenii, nu suntem conștienți că ne-am adus boala în organism în 5, 10, 15, 20 de ani, și vrem ca acum, bătând din palme, s-o înlăturăm.

Într-un fel, aș vrea ca această carte să fie mai mult un îndrumar pentru toți semenii mei - indiferent că-mi sunt pacienți sau nu - care doresc să-și schimbe radical modul de gândire și alimentație, o călăuză pentru pacienții mei, care nu vor mai fi nevoiți să mă caute telefonic sau în scris, pentru nelămuriri sau panică ce se creează atunci când organismul reacționează, în felul lui, pe timpul regimului naturist.

Niciun moment nu vreau să se înțeleagă, că medicul trebuie ocolit. Nu, el va putea fi consultat ori de câte ori considerați că e nevoie, la el veți putea merge și acum să-l întrebați „Doctore, nu mă supără nimic, dar spune-mi ce să fac să nu mă îmbolnăvesc niciodată”. Dacă veți găsi un asemenea OM, care se și comportă în viața de zi cu zi așa

cum dă sfaturi, faceți-i cunoscut numele, trebuie prețuit și protejat, adulat chiar, pentru că, pe lângă cunoștințele de medicină, posedă și o imensă doză de OMENIE, pentru că la el primează omul și nu avantajul material.

Bunul cel mai de preț al omului este sănătatea. Ce faceți cu banii, casele, mașinile, mobilele dacă nu aveți sănătate? Așa este ființa omenească, ignoră sau nu prețuiește ceea ce i se oferă gratuit. Și cât de mult ne costă să reparăm ce am stricat! M-aș bucura nespus, iar mulțumirea mea ar fi fără margini, dacă măcar 1% din semenii mei ar înțelege ceva și și-ar revizui atitudinea și comportamentul față de ceea ce-i înconjoară: Creație, familie, societate, natură.

M-aș bucura să nu mai existe oameni care au o atitudine greșită față de propria lor sănătate, care cred că ea li se cuvine fără niciun efort, fără nicio bătaie de cap, fără nicio cheltuială, fără nicio grijă. M-aș bucura să nu mai existe oameni care în viața lor de toate zilele țin cont doar de nevoia sau de plăcerea lor imediată, a trupului. Aceștia mizează pe faptul că există medici, medicamente și terapii. Cât de mult greșesc în gândire și acțiune! Suntem sclavii plăcerilor, gusturilor, mirosurilor, suntem subjugati de ideea că așa am moștenit, așa e obiceiul, așa cere eticheta, așa procedează toți etc. În ignoranța și stupiditatea noastră, credem că „dacă nu mâncăm, nu bem și nu fumăm, pentru ce mai trăim?” Fals! Oamenii de această factura sunt entități inferioare și vor pleca primii dintre noi. Un vechi proverb francez spune: „Nebuniile făcute dimineața se plătesc scump seara”. Dragii mei, să fim bine înțeleși, în această lume rezistă cine vrea și cine trebuie. Și apoi, viața e scurtă, frumoasă, merită și trebuie trăită!

Autorul

POVESTE ȘI POVEȚE

Era în primăvara anului 1999, când pe ușa cabinetului a intrat prietenul și colegul meu de școală, Dan

P.A. Cred că rar pot fi întâlnite prietenii atât de durabile, sincere și generoase ca a noastră. Avem multe în comun: suntem născuți în același an, lună și zi, am făcut Liceul Militar „Dimitrie Cantemir” împreună, iar în școala de ofițeri am fost colegi de bancă. După terminarea școlii ne-am mai întâlnit doar de vreo câteva ori, pentru că fiecare a avut drumul lui în viață. Și totuși mai avem ceva în comun: ambii ne-am îmbolnăvit de câte o boală gravă și am apelat la cel mai minunat OM pe care am putut să-l cunoaștem vreodată, inginerul Valeriu Popa. Amândoi am fost marcați de dispariția sa din această existență materială, dar în același timp ne-am bucurat pentru zonă spirituală în care a ajuns. Și eu și Dan am suferit câte o operație grea, la care medicii au pronosticat o rată de supraviețuire de numai câteva luni. După ce am consumat câteva zeci de minute bune pentru a depăna amintiri, l-am rugat să meargă și să se mai plimbe, până termin programul de consultații și apoi vom sta de vorbă nestingheriți. Zis și făcut. După aproape două ore eram din nou față în față, la un pahar de... apă distilată. Iată cum a decurs discuția noastră:

— Petre, în afară de faptul că am venit să te văd în carne și oase, să văd cum îți mai merge, vreau să te rog ceva.

— O, în sfârșit a ajuns și Dan să mă roage ceva, pentru că până acum eu eram cel care-ți solicita ajutorul! Aș fi onorat să te ajut, dacă pot să fac ceva pentru tine, dacă pot să mă revanșez pentru serviciile pe care mi le-ai oferit tu de-a lungul anilor.

— Nu știi dacă mă poți ajuta tu pe mine, cât pe alții.

— Nu înțeleg!

— Te rog să mă asculți cu atenție, să meditezi și să-mi dai răspunsul când consideri tu că trebuie. Pe tine te avea mai mult la suflet Valeriu Popa, te aprecia mai mult – poate și pentru voința ta extraordinară. Stătea mai mult de vorbă cu tine, nu scăpa prilejul niciunei întâlniri pentru a te da de exemplu, asta și pentru că, în afara cancerului

pulmonar, erai o pildă vie, se mândrea cu cazul tău rezolvat. Și pe mine mă cunoșteau oamenii, dar nu așa bine ca pe tine. După plecarea lui Nenea OMU tu ți-ai ales calea, ai pornit la drum pentru a-ți îndeplini misiunea. Felicitări! Ei, în acești 3 ani de zile mulți oameni au venit la mine sau m-au căutat telefonic pentru sfaturi, indicații, nelămuriri (sunt și din aceia care au fost la tine), lucrări de specialitate în domeniul alimentației naturiste etc., și care, de cele mai multe ori, pe mine m-au pus în dificultate. Deoarece tu poți fi găsit destul de greu, apelează la mine sau la D.I. din Buzău. Pentru mine, pentru acești oameni care de voie sau de nevoie au renunțat la medicină alopatică, vreau să scoți o carte, o lucrare, spune-i cum vrei, unde să existe o sumedenie de învățăminte, sfaturi, reguli, îndemnuri, criterii, orice, dar absolut orice crezi tu că poate ajuta un om aflat în suferință și care, să zicem, a primit prospectele tale, dar nu știe cum să facă o anume procedură, sau are o afecțiune, dar nu vrea să apeleze la medicamente, sau până ajunge la un terapeut să facă ceva, să nu stea cu mâinile în sân. Aceasta este rugămintea mea și, dacă vrei, și a celorlalți din jurul meu. Ce spui, ne ajuți, sau îți trebuie timp de gândire?

— Nu am nevoie de timp de gândire, dar am de făcut un amendament: în ghidul pe care vrei să-l editez, nu va apărea niciun fel de rețetă, tratament, regim, care să vizeze direct o anume afecțiune, sau un organ din corpul omenesc.

— De ce?

— Foarte simplu, pentru că oamenii sunt entități distincte, bine individualizate, cu structuri energetice unice, cu moșteniri genetice proprii, pentru care nu se poate prescrie ceva la modul general. Uite, de exemplu, în ultimii ani, cel puțin după 1990, o serie de autori au editat lucrări cu diferite rețete, regimuri, tehnici de preparare a alimentelor etc., dar au uitat un lucru: nu oricui îi poate ajuta un astfel de sfat, din motivele expuse mai sus.

Dacă stăm să ne gândim bine, fiecare plantă (ca să luăm numai acest exemplu) are o structură energetică, care de cele mai multe ori nu este compatibilă cu orice organism uman. Ca atare, ceaiurile de plante trebuie recomandate în funcție de structura energetică a persoanei respective, și nu de tipul afecțiunii. Dacă avem doi oameni cu aceeași afecțiune, în 95% din cazuri ei nu pot primi spre folosință același tip de plantă, pentru că nu sunt compatibili din punct de vedere energetic. Lecturând articolele din publicații ca „Formula Aș”, „Medicina naturistă”, „Femeia”, „Revista fenomenelor paranormale” etc., vom observa că există medici și farmaciști care nu scapă prilejul de a-i blama pe cei care încearcă să ajute oamenii, acuzându-i de necinste, șarlatanie, escrocherie. Acești distinși licențiați se consideră un buric al pământului, pentru că, vezi Doamne, trebuie să ai o diplomă ca să poți da un ceai unui om. Pe bună dreptate i-aș întreba, cu ce a fost mai prejos baba Tanța sau moș Vasile, care cu leacurile lor au reușit să salveze multe vieți și culmea, nu au avut poate nici patru clase, darămite facultate de medicină sau farmacie. Dacă nu ai primit ceva de la Creator, poți să ai și zece diplome, nu valorează nimic. Și apoi, ar trebui să existe o conlucrare apropiată, umană, fără infatuare, fără ranchiună, fără teama morbidă că-și vor pierde clientela și nu mai are cine să le înmâneze „plicul”, între ei și „nespecialiștii” aceia care o viață întreagă, în satul, comună sau zona lor, au folosit cu succes leacurile băbești. Nu contest că au apărut și terapeuți - ca ciupercile după ploaie, ca să folosesc remarca unui distins licențiat - care nu urmăresc decât profitul imediat, vrând să se înavuțească de pe urma suferinței oamenilor.

Cu câteva luni în urmă am mers la București, pe strada Berthelot, unde un bătrânel vindea pe un gărduleț cărți vechi. Auzisem că ar avea un leac pentru cancer și eram curios să văd în ce constă. Mi-a spus că are o licoare testată pe soția lui, dar că, cine dorește, trebuie să-i dea 3

milioane lei pentru o cură. L-am întrebat ce face cu banii, pentru că, în fond, sănătatea este bunul cel mai de preț al omului.

— Îi distrez! a fost răspunsul lui. Fără comentarii!

Am participat la câteva simpozioane, am citit și reviste unde diferiți inși afirmau că au descoperit licori, pomezi care ar vindeca boli grave, cum ar fi cancer, SIDA, psoriazis etc., dar că nu le divulgă până nu sunt plătiți (ca să vândă licența). Îți dai seama ce-a ajuns omul, Dane? Mai rău decât *homo hominis lupus*. Cum pot fi numite astfel de specimene care nu înțeleg că niciodată cu sănătatea nu se face negoț, că dacă ești OM, trebuie să te pui în slujba omului în mod necondiționat. Nu înțeleg că încalcă o lege divină și vor plăti pentru asta. Amintește-ți de doamna D. de la Arad - Dumnezeu s-o ierte - care pretindea mulți bani și care a murit de cancer. A plătit.

Acum spune și tu, cum pot eu să-i numesc pe acești oameni care nu înțeleg suferința, nu îi impresionează nici lacrimi, nici vaiete, nici rugăminți, nici durere. Eu nu am decât un termen care, comparativ cu greșeala lor, este destul de blând - „fără obraz”. Mai ales că nu poți pretinde descoperirea unui produs dacă nu și-a demonstrat eficiența pe un eșantion de câteva mii de cazuri. Oare de ce nu-i învățăm pe oameni cum să gândească, cum să se alimenteze, cum să-și prepare ceaiurile, tincturile, unguentele, compresele, cataplasmele etc., să-și cheltuiască ei banii pentru procurarea celor necesare, decât să le înmânăm noi ce le trebuie și să pretindem sume de bani enorme? Numai pentru că avem o licență, că avem un cântar, un mojar, o retortă, sau mai știu eu ce instrumente sau aparatură farmaceutică?

Detest astfel de practici și astfel de oameni care profită de disperarea semenilor lor, și care încearcă să se agațe de fiecare păi. Cândva am citit că un anume domn din Ardeal recomandă argilă, pe care o procură din zona lui de reședință, pentru o serie de afecțiuni. Acum am citit

că această argilă, chipurile, o primește din străinătate, vezi tu, ca să justifice probabil prețul cerut.

Foarte mulți terapeuți, care acum nu mai sunt printre noi, recomandau pentru tratarea afecțiunilor numai produse din zona în care s-au născut și au trăit oamenii respectivi. Foarte corect. Și atunci eu, bolnavul, ce să fac cu un produs adus din afara spațiului meu geografic? Și eu și tu am putea spune că am adus din Alaska o rădăcină de plantă cu care am făcut o tinctură, iar prețul este... E corect? E uman? E creștinește? E etic? Las pe cititorii mei să aprecieze.

— Petre, nu crezi că-ți poți aprinde paie în cap dacă vei scrie așa ceva, că vei fi bombardat cu insulte, că vei fi calomniat și acuzat pentru jigniri la adresa profesiei?

— Ba da, m-am gândit de mult la acest aspect și îmi asum riscul. Odată a venit la mine o pacientă și mi-a spus că a fost la medic (era o femeie), și i-a dat de înțeles că va renunța la medicină alopatică și va aborda o conduită prescrisă de col. Petre Anca. Doamna medic, ofuscată, a replicat imediat: „Ce poate să știe un colonel?”. Știu că astfel de poziții retrograde se întâmplă frecvent și nu mă deranjează, mai ales că în cazuistica mea (peste 3.000 de pacienți), am rezultate spectaculoase. Și-ți mai spun ceva: Cei ce nu se simt cu musca pe căciulă (pentru că sunt și destui oameni onești), nu vor avea nicio reacție. Vor reacționa vehement numai cei pătați.

— Nu ți-e teamă că vei fi acționat în judecată?

— Tot ce-i posibil, dar în acest caz, solicit ca procesul să fie televizat, să audă cât mai mulți oameni ce voi spune. Și știi ceva, în această situație, eu nu voi avea nevoie de avocat, pe mine mă vor apăra pacienții mei, cărora le-am redat sănătatea și nu le-am pretins niciun leu.

— Da, eu te înțeleg, știu că ai dreptate, dar sincer, n-aș vrea să fiu în pielea ta.

— Dane, fiecare în viață își alege calea, bună sau rea, este decizia fiecăruia dintre noi. Important este că

niciodată să nu regretăm alegerea făcută.

— S-a făcut târziu și încă nu mi-ai spus dacă ești hotărât să scrii ceva.

— Da, dar aș vrea să știu ce te interesează sau ce vă interesează, pentru că am înțeles că ești ca un purtător de cuvânt.

— Păi, nu-ți cerem mare lucru: să ne spui ceva despre tine - cum te-ai îmbolnăvit, cum ai luptat cu boala, cum l-ai cunoscut pe nenea Valerică, cum ați colaborat și ce te-a determinat să-i continui munca - cum trebuie să preparăm produsele pe care ni le recomanzi în regimuri, să ne explici în detaliu cum se ține corect un post, un regim de prevenire, un regim B.G. și, dacă vrei, ceva despre uroterapie. E mult, e puțin, tu hotărăști.

— Dar nu am veleități de orator sau scriitor.

— Nu contează, vrem ceva pe înțelesul nostru, ceva care să fie accesibil și celui care are doar patru clase și celui școlit și celui care stă într-un vârf de munte și celui de la câmpie. Împărtășește-ne din experiența ta de viață și de terapeut.

— Bine, voi încerca să respect dorința voastră, dar să știi că 90% din carte va reflecta experiența mea și numai 10% vor fi învățături preluate de la alții. Cred că numai un om în suferința mea poate înțelege suferința celui din față. De fapt, de la acest principiu am plecat atunci când am hotărât să fac totul dezinteresat, fără taxe, fără scop de înavuțire. Așa să-mi ajute Dumnezeu toată viața!

— Nu-mi rămâne decât să-ți mulțumesc că ai acceptat propunerea noastră și să plec și eu în drumul meu. Poți să spui când vei începe?

— A, nu, lasă-mă să cuget, să mă adun, să-mi ordonez ideile, să găsesc timp disponibil și o stare psihică corespunzătoare. La revedere și s-auzim numai de bine!

* * *

Gata, m-am hotărât! Am adunat ceva material, am schițat ceva în pauzele dintre consultații și mi-am luat

„concediu” o lună de zile pentru a scrie. Doamne ajută!

* * *

Am fost nevoit să mă nasc (pentru că pe mama au apucat-o vizitele la rude) într-o comună din județul Ialomița, la 20 noiembrie 1948, și, după ce situația a permis, am revenit la casa noastră din Constanța (cartierul Palas). Parte din studii le-am făcut în Constanța, parte (doi ani) în orașul Babadag, jud. Tulcea (din cauza serviciului tatălui meu, a trebuit să-l urmăresc cu toții) și, în fine, am terminat Liceul Militar „Dimitrie Cantemir” la Breaza. A urmat apoi Școala de ofițeri de la Sibiu, după care licențele au fost luate în București. Mai am o soră și un frate, eu fiind cel mai mare. Dacă încă un frate nu ar fi murit la vârsta de un an și jumătate, n-aș mai fi fost cel mai mare dintre frați. Doi ani mama mea l-a implorat pe Dumnezeu să-i dea tot un băiat, să-i treacă de dorul de Nicușor și visul i s-a împlinit, am apărut eu.

Am doi copii, un băiat, Vicențiu-Nicușor, și o fiică, Loredana-Monica, ambii studenți, primul la drept iar Loredana la psihosociologie. Sunt doi copii minunați, cu care mă mândresc (așa ar trebui să fie toți părinții, mândri de copiii lor) și pentru care mulțumesc de fiecare dată Creatorului. Știu că mi-au reproșat că niciodată nu le-am arătat că-i iubesc, că nu mi-am exteriorizat sentimentele, sau că între mine și ei a fost mereu un pod de gheață. Cred că au dreptate, nu știu cât a contribuit formația mea de militar sau cât am primit de la Divinitate, dar un lucru știu sigur, am stilul meu personal de a-mi manifesta sau nu sentimentele. Acesta sunt eu, așa am fost și așa voi fi. Dar vreau să vă mai spun că cine a reușit să-și apropie scorpionul din mine, a avut numai de câștigat, altfel... nu mi-am dezis niciodată zodia. Gata, cam atât despre mine, cel care am fost până în toamna anului 1988. De mâine voi deschide o nouă pagină a vieții mele.

* * *

În toamna anului 1979, odată cu încheierea

campionatului de fotbal (eram arbitru de fotbal), am renunțat și eu la orice activitate sportivă în aer liber. În lună martie a anului următor m-am îmbolnăvit de pneumonie (lobul superior drept). Cauze? Nu prea multe, dar suficiente pentru a aduce boala în organism. Stres, fumat (erau perioade când fumam și câte 40 de țigări pe zi), mese neregulate, nopți nedormite (mai cu prietenii la „una mică”, dar cele mai multe provocate de activitățile trepidante pe linie profesională). Am fost tratat în Spitalul Militar Constanța timp de 30 de zile, perioadă în care am fost ciuruit cu penicilină (am făcut și flegmon). La ieșirea din spital, medicul radiolog mi-a spus să nu mai spun nimănui că am fost bolnav de pneumonie, pentru că nu se mai vede nimic. Vă dați seama că eram nespus de bucuros. Din păcate, bucuria aceasta nu a fost de lungă durată. Viața și-a urmat cursul, serviciu, casă, misiuni, examene, concursuri etc.

În anul 1985 am avut parte de două evenimente dramatice. Am fost anchetat de procurorii militari pentru că am aprobat unui militar în termen să susțină concurs pentru admiterea în învățământul de stat, aprobare dată cu 33 de zile înainte de trecerea lui în rezervă (Ordinul M.Ap.N. specifică expres că astfel de aprobări se dau cu 30 de zile înainte de expirarea stagiului militar). Pentru această abatere de 3 zile am fost sancționat cu vot de blam, cu avertisment pe linie de partid, iar Ministrul Apărării, tov. Olteanu, a semnat ordinul de trecere în rezervă. Cu un dram de noroc ce-mi mai alimenta existența, am reușit ca în șapte zile să ajung la raportul tov. Olteanu. În scurta întrevedere pe care am avut-o, nu l-am rugat decât să aștepte rezultatul cercetărilor și, dacă se confirmă că eu aș fi beneficiat de un avantaj de pe urma acelei adeverințe, să se ia toate măsurile posibile împotriva mea. Se pare că ruga mi-a fost ascultată, dar am fost mutat din unitate în garnizoana Bacău. În februarie 1986, la Bacău fiind (familia rămăsese la Medgidia), a venit și

verdictul procuraturii - NEVINOVAT.

Pentru că s-au pripit și au vrut să dea un exemplu de top, tovarășii mei comandanți și secretari de partid, gândindu-se la răul pe care mi l-au făcut, s-au decis să mă mute înapoi la Medgidia. Pentru că toți s-au comportat ca niște otrepe și nu au așteptat să vadă cât de vinovat sunt, m-am hotărât să refuz oferta lor, rămânând la Bacău și asigurându-i că voi aduce și familia cu mine, conștient fiind că o mutare echivalează cu un cutremur. În fond, nu doream să-i mai văd pe cei care mi-au semnat sentința cu ochii închiși și nu voiam să ling acolo unde am scuipat, aveam și eu mândria mea. Și pentru că toți șefii mei se simțeau cu musca pe căciulă, anul următor am fost numit la comanda unei unități. Au crezut că au reparat totul, dar rana și trauma sufletească au rămas.

Cel de-al doilea eveniment dramatic datează din octombrie 1985, când fica mea, Loredana, a fost acroșată de un biciclist (Loredana era pe trotuar) și aruncată în mijlocul șoselei. După 30 de minute a fost dusă de vecini la spital și, în urma analizelor, verdictul a fost: traumatism cranio-cerebral acut deschis și comoție cerebrală. Menționez că eu eram la Buzău (aici am fost adus din septembrie, când au început cercetările, și am stat până în decembrie, când am fost trimis la Bacău), iar soția mea era la serviciu. Când am ajuns la spital la Loredana, nu am recunoscut-o, fața îi era aproape desfigurată, iar ochiul stâng nici nu se mai vedea. M-am rugat la Dumnezeu să-mi păstreze copilul și am făcut o mișcare destul de inspirată, în concordanță cu legea creștină: nu am pretins niciun leu de la cei care mi-au accidentat copilul; i-am somat în schimb să se roage pentru sănătatea lui.

Acum dragii mei, stați și analizați în ce stare psihică eram eu: situația profesională aproape compromisă, copilul accidentat și, pentru că un rău nu vine niciodată singur, soția mă considera singurul vinovat pentru tot dezastrul apărut în familia noastră.

În luna noiembrie 1988, un colaborator din subordine a fost depistat cu TBC și internat în spital. Conformându-ne uzanței medicale, am mers cu tot personalul din subordine la control. Am fost singurul la care s-a vizualizat pe filmul „micro” câțiva noduli la lobul superior drept. Am fost asigurat să nu-mi fac probleme, pentru că nu este nimic grav.

În luna decembrie eram într-o misiune în Dobrogea unde, cu toate condițiile atmosferice vitrege, eu ardeam ca jarul. La înapoiere, în tren, am sesizat că nu-mi mai pot ține picioarele decât întinse, genunchii mei se umflaseră de credeam că-mi plesnesc pantalonii. Peste două zile am fost la un medic de la policlinica Bacău și mi-a spus că trebuie să mă internez, pentru că am reumatism articular acut, secundar, infecțios. Am optat pentru Spitalul Militar Iași (era spitalul nostru teritorial), la care am ajuns pe 28 decembrie. Revelionul l-am făcut în spital, eram singur în rezervă (ceilalți au putut să se învoiască) unde am ciocnit un pahar de șampanie cu soția și fiica mea, care au venit la mine. Am stat în spital până pe 18 ianuarie 1989, fiind tratat pentru reumatism.

Comportamentul medicilor din secția medicală a fost sub orice critică. Foaia de observație a fost numai o fițuică pe care se însera medicația și regimul alimentar, dar tensiune, analize complete, greutate, rezultatele unui control la palpare, nimic. Cererea mea de a mi se face un film radiologic pulmonar a fost respinsă pe motiv că și așa suntem destul de iradiați de la Cernobîl. În schimb, m-au asigurat că focarul de infecție care a declanșat reumatismul va fi depistat și înlăturat. Da, „au avut dreptate”, în răstimp de 14 zile, din cavitatea bucală mi-au fost extrași patru molari, pe motiv că acolo s-ar afla focarul de infecție.

Comicul s-a manifestat astfel: am făcut un film la un molar și, după două zile, m-au întrebat: S-au dezumflat picioarele? Nu, am răspuns. Bine, o să mai facem un film.

La al doilea film, stomatologul iradia de bucurie că în sfârșit a găsit focarul de infecție – a mai scos un molar. După două zile, aceeași întrebare: Nu s-au dezumflat picioarele? Nu, dumneavoastră nu vedeți? Mai facem un film. Povestea s-a repetat și în următoarele zile, când mi s-a extras și al patrulea molar. Ei, ce spuneți, eu aveam cancer și ei mi-au făcut teren de tenis în cavitatea bucală! Halal! Inclusiv de hemoroizi am fost controlat, numai la plămâni nu.

Am fost externat într-o stare necorespunzătoare, cu febră, frisoane, inapetență și cu un mers foarte dificil, pentru că nu puteam flexa picioarele de la genunchi, care erau foarte inflamați. Am rezistat așa până la jumătatea lunii martie, când, la policlinica TBC din Bacău, am făcut o radiografie pulmonară. Medicul pneumoftiziolog (Dumnezeu să-l odihnească în pace), un foarte bun profesionist și un OM în adevăratul sens al cuvântului, mi-a spus că nu prea este bine, dar că dacă am TBC ar trebui să fac cinste. Aproape că mi s-a accelerat pulsul „ia uite dom'le, ce-ar vrea dumnealui să am!” L-am întrebat care este soluția. Internare în spital și ținut sub supraveghere medicală, a fost răspunsul lui. Bine, voi merge la București, de „gentilomii” de la Iași m-am lămurit. La ieșirea din cabinet, eu am luat-o înainte și el a profitat de ocazie pentru a-i spune soției și medicului instituției pe care o comandam: „M-aș bucura ca domnul comandant să aibă TBC, dar părerea mea e că are cancer”. Această remarcă am aflat-o după câteva luni.

Pe data de 23 martie 1989 mă aflam deja în cabinetul medicilor din secția Pneumoftiziologie a Spitalului Militar Central București. Era un singur medic (S.N.) care de aproape 20 de minute se uita când la mine, când la radiografia pe care am adus-o cu mine și repetă: „Să vă oprim aici, să vă trimitem la chirurgie, nici eu nu știu ce să spun”. Apoi a venit încă un medic (O.V. – unul dintre puținii profesioniști pe care i-am întâlnit, acum este șef de secție),

care cum m-a văzut, m-a întrebat: „De când v-ați îmbolnăvit aveți degetele de la mâini așa, sau le aveți mai demult?”. „Nu, de când m-am îmbolnăvit”, i-am răspuns (aveam degete hipocratice, sau bețe de toboșar, termen sau simptom pe care l-am găsit mult mai târziu în lucrări de specialitate). „Să-l oprim o perioadă la noi, domnule doctor, și apoi vom vedea ce este de făcut”, a sugerat medicul mai tânăr, care intrase ulterior în cabinet. Așa am ajuns internat în această secție, unde am beneficiat de respectul întregului personal. Timp de 33 de zile am fost supus la tot felul de investigații: analize sânge, scintigrafii, tomografii, analiză lichid sinovial, radiografii, EKG, plus medicație corespunzătoare pentru TBC, și am făcut o cură de citostatice. După ce am făcut perfuzia cu farmorubicină, la nici 5 minute, am făcut șoc, din care am fost scos cu algocalmin + polidin intramuscular și cu sticle cu apă fierbinte la picioare.

Trebuie să precizez că la internare, tumoarea de pe lobul superior drept a fost estimată ca fiind de aproximativ 3 cm diametru. În secția chirurgie toracică am fost transferat de două ori, și tot de atâtea ori returnat. Prima dată, ca să mi se facă cură de citostatice, și a doua oară pentru că le-a fost teamă să mă deschidă (tumoarea crescuse îngrijorător). Am avut noroc cu șeful secției ftiziologie, care a mers la șeful secției chirurgie toracică și l-a rugat să mă opereze, pentru că am toate tipurile de analize posibile făcute. Pe 24 aprilie, medicul de salon m-a anunțat că voi fi operat după Paște (1 mai) adică pe 4 mai. Pe 25 aprilie, la vizita mare a avut loc discuția dintre cei doi șefi de secție, când cel de-al doilea a conchis: „Bine, mâine îl operez”.

Gata, parcă aveam o altă stare. Încercam să sper că toate chinurile mele vor rămâne o amintire. De când ieșisem din spitalul din Iași, nu mai mergeam, mă târam, picioarele erau așa de umflate, încât, de durere, niciun cearșaf nu suportam să stea pe ele. Aveam febră, nu aveam

poftă de mâncare, moralul era către cota zero, speranța de viață diminuată și nu mai suportam compătimirea celor din jurul meu. Pentru că medicii mi-au spus că am chist hidatic, aproape două săptămâni am făcut naveta zilnic între secția mea și secția de chirurgie toracică, pentru a vedea cum sunt făcute operațiile (tăieturile), care este starea psihică a bolnavului înainte și după operație, ce mișcări se fac mai lent și cu dificultate, ce alimentație au etc. Cum s-ar spune, eram pregătit și sufletește pentru operație. Greșeala mea a fost că în seara de dinaintea operației am fost în cabinetul medicilor să mă uit pe tablă, ca să văd care este ordinea în care intru „la cuțit”. Am văzut că sunt primul, dar am mai observat ceva care mi-a întunecat vederea și m-a prăbușit psihic: în loc să văd scris în dreptul meu „chist hidatic”, am văzut „T.P”. Pentru mine era clar „T.P”. nu putea fi decât „tumoare pulmonară”.

Sedativele administrate în seara aceea nu și-au făcut efectul, astfel că am avut o noapte albă. N-am spus nimănui că voi fi operat, nici măcar familiei, nu voiam să angajez ființele apropiate în sfera suferinței mele. Cu toate acestea, un binevoitor din salon a găsit numărul meu de acasă și mi-a anunțat soția. A doua zi dimineață, în timp ce mă „aranja” frizerul, m-am trezit cu soția în ușa rezervei. Eu eram pierdut, abia dacă mai respiram și puteam să articulez câteva cuvinte, plecam la operație cu sentimentul că sfârșitul meu se va produce pe masa de operație. Am fost dus la sala de operație cu căruciorul – de mult nu mai puteam merge pe picioarele mele – și mi-a fost administrat intramuscular un anestezic. L-am mai văzut pe medicul chirurg „mâna a doua” (H.T.), care-și freca mâinile deasupra capului, și gata, n-am mai știut nimic.

M-am trezit când am fost dat jos de pe masa de operație și așezat pe targă cu care m-au dus la secția terapie intensivă. În lift am vorbit cu soția mea. Mă încuraja și-mi spunea că totul va fi bine. Am adormit din nou până seara, când mâna stângă amortită m-a trezit.

Aveam mâna legată de pat și mi se făcea transfuzie (am primit un litru de sânge), dar nu înțelegeam de ce tot antebrațul era negru (mai târziu am aflat că era așa de la anestezie - anestezistul s-a tot făcut că nu-mi găsește venă și m-a înțepat peste tot - pentru că, sincer să fiu, când a venit la mine în salon, în preziua operației, eu m-am rezumat la un timid „mulțumesc”).

N-are rost să vă mai spun prin ce am trecut până am reușit să mă dau jos din pat și să merg; atenție, am spus să merg, nu să mă târăsc, pentru că a doua zi, la reanimare, eram picior peste picior și nu-mi venea să cred. Am depășit și am rezistat cu stoicism sondelor pentru urinat, masajului pe spate, statului în pat cu capul mai jos decât picioarele, extragerii tuburilor de drenaj. Nu pot să nu amintesc prezența soției mele pe toată perioada spitalizării. Prin amabilitatea șefului secției (O.T., care a fost și „prima mână” la operație) ea a avut o rezervă alăturată cu a mea.

După 21 de zile de la ieșirea din spital (la 14 zile de la operație am fost externat), m-am prezentat la prima cură de citostatice post operatorie, care a durat 10 zile. Au urmat 20 de zile de pauză, apoi am făcut 20 de ședințe de cobalt, unde am primit 48 Gray. Trebuie să vă spun că în toată această perioadă am citit tot ce am găsit în biblioteca spitalului despre cancer în general și despre cancerul pulmonar în special. Am găsit o lucrare unde se descria pe înțelesul unui novice întocmai simptomele avute de mine: genunchi și picioare umflate, degete hipocratice și temperatura corpului în jurul valorilor 37, 1 - 37, 4°C. După modul cum se descria acolo cancerul pulmonar, și un medic veterinar dacă m-ar fi văzut și-ar fi dat seama că aveam ceva pulmonar, numai stimabili de la Iași nu... Cert este că din cauza lor am întârziat cu operația patru luni, timp în care tumoarea a avansat până la 10/8 cm, conform protocolului operator. Imaginați-vă, pe 23 martie, după radiografie, era de 3 cm iar pe 26 aprilie de 10/8 cm. Au urmat încă șapte cure de citostatice, perioadă în care sora

mea (locuiește în București și zilnic venea cu mâncare la mine și la soția mea), îmi povestea de un om vestit, VALERIU POPĂ, care poate fi găsit în parcul 23 August.

Medicii au refuzat să-mi spună ce am, unul a încercat să mă aburească și să-mi spună că a fost o tumoare la limita dintre malign și benign. Hm! Povești de adormit copiii! Știu că odată, îmbrăcat cu haine civile (niciodată nu am fost în uniformă altundeva decât atunci când serviciul mi-a cerut-o), am fost la asistenta de la laboratorul de anatomie patologică și i-am spus că m-a trimis șeful laboratorului să ridic rezultatul analizei „fratelui meu”, Anca Petre. Primind buletinul de analiză, cu un tupeu pe care nu știu de unde l-am avut, l-am rugat și pe șeful laboratorului să-mi certifice, sub semnătură și parafă, acel diagnostic (rezultat). Cu hârtia în mână am mers la medicii din secție și i-am rugat să-mi explice: de ce mi se administrează citostatice care nu sunt compatibile cu tipul meu de celule maligne (citisem în vol. II „Cancerologia” de dr. Chiricuță - Dumnezeu să-l odihnească pentru tipul meu de celule nu s-au descoperit citostatice) și cum e posibil ca toți să avem aceeași schemă de tratament citostatic, eu cu cancer la plămân, dl. Cutare cu cancer la pancreas, celălalt cu proces cariochinetic, celălalt cu cancer la ficat ș.a.m.d. Știți ce explicație mi s-a dat?

— Vedeți, noi administrăm aceste citostatice profilactic, mizând pe faptul că vor reuși să stopeze procesul proliferativ. Nu avem nimic la îndemână acum (descoperit), decât aceste citostatice.

— Da, dar totul se drenează prin ficat, iar citostaticele sunt foarte puternice și, dacă nu avem grijă de ficat, putem avea și alte complicații.

— Ne pare rău, dar asta-i situația.

În vară sau toamnă (eram la a opta cură de citostatice), în complicitate cu asistentele, am convenit să fac tratamentul după-amiaza și dimineța. După vizită, plecam în parcul 23 August pentru a-l asculta pe ing.

Valeriu Popa și pe asistenta acestuia, doamna Tudor. De fapt, doamna Tudor apărea în parc pe la ora 09: 00 sau 09: 30 și ne povestea în ce consta conduita pe care o recomandă Valeriu Popa și ce fel de personaj este el. Ne vorbea foarte frumos. Îmi amintesc că într-o zi, să fi fost 50 - 60 de persoane care o ascultăm, la un moment dat, o bună parte au plecat bombănind „Da, fără pâine, fără carne, fără cafea, fără țigară, s-o creadă el, atunci eu pentru ce mai trăiesc?”. Da, întotdeauna oamenii slabi au fost sclavii tentațiilor.

Șapte zile, dragii mei, am fost un fidel spectator în parcul 23 August, unde m-a impresionat profund atât personalitatea ing. Valeriu Popa, cât și metoda sau metodele nenocive pe care le folosea, și cu care pacienții își abordau autovindecarea. Două zile am rumegat, am pus cap la cap ce citisem și ce perspective îmi oferea terapia naturistă. Dacă mergeam înainte pe medicina alopată, aveam și eu soarta celor cinci pacienți - prieteni sau colegi - care într-o perioadă scurtă părăsiseră lumea celor vii. Și, de ce să n-o spun, niciun medic nu a putut garanta vindecarea vreunuia dintre noi. În schimb, dacă abordam corect și cu credință metoda de auto-vindecare a lui Valeriu Popa, mi se deschidea cea de a doua șansă - a reușitei.

Profund marcat de gândul reușitei mele, în ultima zi a curei de citostatice am mers la șeful secției și, într-un fel spăsit (ca să nu-l deranjez prea tare), i-am dat de înțeles că nu voi mai accepta nicio cură de citostatice și că voi renunța deliberat la serviciile medicinei alopate. Cu clemența pe care am găsit-o la comandanții mei, am reușit să evit pensionarea (conform normelor medicale, la un astfel de diagnostic se impune automat pensionarea) și, pentru că nu am fost părăsit de noroc, m-am prezentat la un concurs de ocupare a unui post didactic la Academia Navală „Mircea cel Bătrân”. Așa am reușit să-mi aduc familia de la Bacău în Constanța, unde erau locurile

noastre cunoscute și majoritatea rudelor. Am gândit că acum, cât mai sunt în viață (și cu relațiile mele) pot mai ușor să-mi aduc familia, pe când, dacă n-aș mai fi fost, le-ar fi venit extraordinar de greu.

Îmi amintesc că am fost și la Mudava (era atunci la hotelul din Pucioasa), personaj căruia nu-i contest calitățile bioenergetice, dar ca om era sub orice critică. Și pentru că, nu-i așa, „cine se aseamănă se adună”, Mudava avea la ușă un „cerber” schizofrenic, jegos, care putea de nespălat, slinos și deosebit de impertinent, individ cu care ți-era silă să abordezi un dialog. Dacă venea cineva cu bani mulți (pe noi ne costă 100 de lei ședința de 45 de minute, erau ședințe colective), ne lăsa în sală și plecă. Nu de puține ori stăteam și câte 36 de ore în sală să-l așteptăm, să nu ne pierdem locul – fiul meu care era cu mine îmi aducea pachetul cu mâncare și mi-l dădea pe geam. Cum, necum, știu că am făcut 15 ședințe și pentru că mă întrebase ce boală am (nu mi-a depistat-o el), mi-a recomandat să mai fac două serii de câte 20 de ședințe.

Eram într-o perioadă destul de critică, diagnosticul bolii mă obseda zi și noapte, cele mai optimiste lucrări de specialitate (prin relații, primeam reviste oncologice de la Moscova, Berna și Paris), îmi dădeau o rată de supraviețuire de până la 5 ani.

La Valeriu Popa nu am mers, pentru că relațiile din familie se deteriorau și am considerat că nu mai are rost să lupt. Am stat așa, pasiv – timp în care fumam până la un pachet de țigări pe zi – cam 8 luni de zile, fără să abordez vreun regim alimentar anume, ci cel anormal pe care îl folosesc majoritatea oamenilor (cu pâine, carne, sare, zahăr, prăjeli etc.). Încercam să mă consider un om normal, sănătos, să fac abstracție că fizic sunt un mutilat – o tăietură destul de mare, un lob extirpat care mi-a diminuat capacitatea respiratorie cu 53%, cu modificări osoase sternale produse de razele cobalt, stenoza bronhiolilor – iar psihic eram aproape prăbușit. Îmi

impuneam să nu mă gândesc la boală, dar nu puteam. Când și când cădeam într-o melancolie blegoasă și-mi imaginam că sunt în coșciug. Îi vedeam pe cei care plâng, pe cei care mă bârfeau, pe cei care mă compătimeau, vedeam vânzoleala care inevitabil ia naștere până la parastas, îi vedeam pe cei care se bucurau, dar și pe cei care sufereau sincer. Uneori eram aproape revoltat pe Dumnezeu că m-a ales pe mine, la vârsta de 41 de ani, că eu nu știu dacă merit o asemenea pedeapsă, că de ce nu mai târziu etc. Ce mai, eram un ignorant! Lacrimile îmi țâșneau fără să vreau, acasă, pe stradă, la serviciu, în mașină, numai când mă gândeam că am să mor. Mă înspăimânta ideea morții, nu puteam s-o accept, mi se părea că este o nedreptate, un vis urât. Cu astfel de gânduri mă culcam, și tot cu ele mă trezeam. Of, ce viață! Era mai mult un chin decât o viață normală de om.

* * *

— Petre, am citit ce-ai scris până acum și, să fiu sincer, mi-a plăcut.

— Ai făcut o pauză, trebuie să înțeleg că te așteptai să fie altfel?

— Am crezut că mai înflorești și tu, mai îmbraci frazele, mai tragi de o idee, ceva în genul ăsta.

— Nu știu dacă asta ar dori oamenii, eu m-am gândit să fie cât mai simplu, cât mai ușor de citit și cu cât mai multe învățăminte. Mai ai și alte pretenții?

— Nu, dar îți propun ca în continuare să încerci să răspunzi la o serie de întrebări pe care eu le-am pregătit și care cred că vor manifesta interes pentru marele public.

— Sper că nu sunt întrebări cu tâlc, cu substrat, care să mă pună în dificultate.

— Nicidecum, sunt simple și, dacă vrei, sunt adunate de la oamenii cu care am discutat și care aveau nelămuriri. Te deranjează dacă în răspunsul unora vin și eu cu pararea mea?

— De ce să mă supăr, abia facem și noi un număr de

păgâni la această carte.

— Corect, de când începem?

— De mâine.

— *Cum l-ai cunoscut pe Valeriu Popa?*

— După luni de zile de derută, când parcă-mi pierdusem busola, m-am hotărât să-l abordez pe Valeriu Popa, cu atât mai mult, cu cât pronosticul medicilor - au estimat că firul vieții mele se va rupe după 4 - 5 luni - nu se confirmase. Am mers la București să-l caut pe „nenea Valerică”, în parcul 23 August. După ce a terminat de vorbit cu pacienții vechi, în drum spre casă, l-am abordat și i-am spus de ce sufăr. „Te duci la Gura Ocnitei și aduci câte o sticlă de țigete de la trei sonde. Cu țigetiul, cu o fotografie color 13/18 cm în picioare și cu un certificat medical, unde să-ți fie recomandată metoda mea, vii la mine”. Cred că într-o săptămână aveam tot ce mi-a cerut și m-am prezentat la sala din incinta Teatrului de vară din parcul 23 August. Am rămas stupefiat de ce mi-a spus, mai ales că eu nici nu deschiseseam gura. Mi-a dezvăluit că la o vârstă fragedă, de la o scarlatină, mi-a rămas o pată interioară la sânul stâng, iar la vârsta de 32 de ani am avut probleme cu plămânul drept. Extraordinar, la această vârstă făcusem pneumonie la lobul superior drept, pe care v-am spus unde am „tratată-o”. Apropo, după ce am venit din spital de la operație, am mers la medicul de la Policlinica TBC Bacău, cel care-mi făcuse filmul și-mi recomandase internare, pe care l-am întrebat ce anume declanșase acest cancer. „O pneumonie tratată necorespunzător!” a fost răspunsul lui. Fără comentarii!

Așa cum vă spuneam, am rămas perplex de ce mi-a spus „omul care vede prin om”. Mi-a mai spus că am sângele stricat în gradul II, că fizic sunt epuizat, dar energetic mai am puterea să lupt. Ca șanse de supraviețuire nu mi-a dat decât 5%, și nu a omis să-mi spună că artizanul vindecării mele sunt chiar eu, dacă vreau. Și parcă pentru a-mi spori uimirea, cu precizia unui

tomograf, a diagnosticat-o și pe soția mea. Fantastic, așa ceva nu mai văzusem niciodată! S-a întors către mine și m-a rugat să țin pe rând câte o sticlă de țigări în mână. M-a testat și mi-a recomandat să beau din a doua sticlă atunci când mă va anunța. „Ții post total cu apă distilată timp de 21 de zile, apoi vii la mine”. Atât, celelalte detalii, despre clismă, cum se prepară apa distilată, ce cantitate se bea etc., le-am aflat de la doamna Tudor.

După tot ce am citit despre cancer, după tot ce am aflat despre metoda de autotratement a ing. Valeriu Popa, după ce am primit prima etapă - post cu apa distilată 21 de zile - etapă care preceda vindecarea mea, deci după toate acestea, tot mi-a trebuit o lună de zile ca să mă decid. M-am hotărât să încep pe 26 aprilie, data la care cu doi ani în urmă fusesem operat. Postul a decurs incredibil de bine, iar în a 19-a zi m-am prezentat pentru primirea unui regim. Tot drumul - 300 km - mă gândeam obsedant la ce voi avea voie să mănânc, îmi treceau prin minte toate mâncărurile pe care niciodată nu le-am putut suporta, și care acum mi se păreau delicatese.

— *Ce conduită ai urmat?*

— Ajuns la „nenea Valerică”, m-a felicitat, mi-a spus că sunt pe drumul bun și mi-a dat un regim de prerenvenire de 7 zile și B.G. - 1 de 45 de zile. Gata, n-a mai stat la discuție cu mine, m-am urcat în mașină și acasă (încă 300 km). În momentul sosirii acasă, nu-mi venea să cred că după 19 zile de post am putut să conduc mașina 600 km. Până acum nu putusem să accept că organismul are atâtea resurse, încât să poată rezista la o abstenență alimentară totală. Mai târziu m-am convins că fără un psihic corespunzător, fizicul nu poate rezista. Totul este să-ți dorești (nu să ai voință, pentru că toți oamenii au, dar puțini sunt cei care-și doresc cu ardoare să ducă la bun sfârșit un lucru sau o acțiune), să-ți demonstrezi ție și celor din jur că se poate, că Dumnezeu a creat organismul uman ca pe o mașină perfectă.

Nu vreau să repet ce am relatat în cartea lui O.H., cert este că la terminarea B.G.-ului slăbisem 27, 5 kg și apoi au urmat regimuri alimentare „elegante”, evident fără pâine, carne, sare, zahăr, fiert, copt, prăjit, fript. De câte ori se întâmpla (și asta nu de puține ori) să nu-l găsesc pe Valeriu Popa, continuam cu regimul în care eram, nu treceam pe altul cu de la mine putere, mai ales că fusesem avertizat: „Orice greșeală, cât de mică, de alimentație te costă!”

— *Care crezi că a fost secretul supraviețuirii tale?*

— Nu știu dacă a fost vorba de un secret sau am vrut să demonstrez că un scorpion poate fi și încăpățânat, atât de încăpățânat, încât nu am vrut să ies din cuvântul mentorului meu. Nu mi-am permis să-mi îmbunătățesc sub niciun motiv regimurile date, să adaug ceva de la mine sau să spun că le-am ținut „în parte”, nici să-l întreb dacă am voie să mănânc cutare produs, care nu era trecut în regim. Aveam un respect deosebit față de acest OM, care făcea totul dezinteresat, și apoi știu un lucru elementar: dacă cineva a învățat să scrie, altul să învețe să citească! Numai oamenii inferiori solicită, pentru a-și umple mașul, alte alimente decât cele prescrise. La aceștia, totul se rezumă la mâncare, la bunăstare, la satisfacerea poftelor fizicului.

M-ai întrebat cum se face că am supraviețuit atâta timp. Nu am niciun secret, nu am niciun as în mânecă, nu am folosit niciun elixir și nici nu am alergat precum albina, din floare în floare, după nu știu ce medicament, la un știu ce terapeut, la un știu ce bioenergoterapeut, mai ales că în ultimul timp atât s-au înmulțit, încât nici nu știi la care să mergi. De altfel, am observat cu toții că cei mai mulți sunt din Republica Moldova; să fie ei mai buni decât ai noștri, sau aici au găsit un teren favorabil, o ignoranță pe care știu s-o exploateze, o credulitate care de cele mai multe ori frizează ridicolul?

Eu am avut încredere oarbă în OMUL POPA și în conduita lui. În esență, acesta este secretul meu. Uite ce

am făcut de când l-am cunoscut pe nenea OMU, și nu pentru că mi-ar fi spus, ci pentru că așa am considerat eu că-mi va fi bine, și zi de zi, lună de lună, an de an, am tot acumulat experiență. În toți acești ani am mâncat numai legume, fructe, cereale, nimic preparat termic (cu excepția cerealelor, care își pierd vitaminele la 160°C, ori apă, care fierbe la 100°C). La lactate am apelat foarte puțin, acestea având mult mai puține vitamine decât legumele, fructele și cerealele. Zilnic, am făcut două-trei clisme, uneori și patru, pentru că am fost conștient cât de important este să fii curat pe dinăuntru. Deschid o paranteză aici și vă relatez că un medic din Buzău mi-a spus că „în principiu e de acord cu regimul meu, dar cu clismele nu, pentru că-mi distrug flora intestinală”. L-am asigurat că dacă vreodată se va întâmpla așa, nu voi avea nevoie decât de șapte zile pentru a o reface. Am închis paranteză.

Dacă puteți conștientiza cât de valoroasă este o clismă, cât ajută ea pentru sănătate, cum vă redă tonusul de care aveți nevoie, atunci nu veți mai strâmba din nas, nu veți mai face o grimasă de scârbă. Am băut zilnic peste trei litri de lichide (apă + ceaiuri + zeamă de legume, de cereale), lichide care împreună cu clisma mă ajutau să elimin ușor toxinele din organism. Mulți îmi spuneau că eu nu mai am toxine, folosind alimentația naturistă și ducând o viață echilibrată, lipsită de stres, de griji, fără nopți pierdute, fără teama că mâine va fi o zi mai grea decât azi etc. Într-un fel, aveau dreptate, dar nu au luat în calcul că aerul este foarte poluat, că de produsele pe care le iei de la piață nu poți fi sigur, că nu știi cu ce chimicale au fost ajutate, că nu mai știi care sunt românești și care sunt turcisme etc.

Măcar numai pentru cele expuse mai sus și ar trebui ca fiecare să ne luăm măsuri de protecție, să nu ne batem joc de sănătatea noastră, ignorând reguli elementare de menținere a ei. Mișcarea a fost totuși unul dintre secretele mele. Zilnic parcurg kilometri întregi, indiferent de ce

dispoziție am sau de condițiile atmosferice (renunț la mișcare numai atunci când plouă sau ninge). Primăvara, vara, toamna alerg pe o distanță de cel puțin 8 kilometri, pentru că numai așa pot să-mi refac, încet dar sigur, capacitatea respiratorie, numai așa pot face o respirație corectă, care să-mi oxigeneze fiecare celulă a organismului. În fiecare an am ținut până la 70 de zile de post total, în mai multe reprize. Valeriu Popa nu mi-a dat post decât la început, dar eu, realizând importanța acestuia în dezintoxicare, mi-am propus să-l țin în fiecare an. Acum, când scriu aceste rânduri, sunt în postul total de 33 de zile (sunt în a 24-a zi) cu care îmi închei „norma” pe acest an.

Să zicem, Dane, că acesta ar fi secretul supraviețuirii mele. Mulțumit?

— Da, m-ai fascinat, dar nu eu trebuie să fiu mulțumit, ci oamenii care te vor citi.

— Înainte de a-mi adresa următoarea întrebare vreau să-ți spun o întâmplare cu medicul de familie. A fost ordin ca până la o anumită dată, toți să ne înscriem la un medic, pe care să-l considerăm medic de familie. După expirarea datei ordonate, comandantul meu (dl. General) m-a chemat la biroul dânsului și cu o notă de dojană mi-a reproșat: „Domnule Colonel, mi s-a raportat că nu v-ați înscris la niciun medic de familie. Este adevărat?”

— Domnule General, am onoarea să vă raportez, eu am medic de familie.

— Da? Cine este?

— Storcătorul de legume și fructe pe care-l țin în bucătărie!”

Domnul General, care era un om de nota zece și era la curent cu felul meu de viață, a zâmbit și mi-a permis să părăsesc biroul. Ce spui de faza asta?

— *Cum ți-ai depistat calitățile și cum ai colaborat cu Valeriu Popa?*

— Mi se întâmpla din ce în ce mai des ca, dacă la

mine sau la cineva din jurul meu apărea o jenă, o stare de disconfort sau durere, să fie suficient să pun mâna dreaptă și nu după mult timp se instala starea de bine. Azi așa, mâine așa, până când, mergând la nenea OMU, i-am spus ce se întâmplă cu mine. M-a privit, mi-a luat mâna dreaptă și, după ce a ținut ochii închiși câteva secunde, mi-a spus: „Da, prin credință și alimentație ți-ai îmbunătățit câmpul energetic și vei avea posibilitatea să faci testări proprii”. Apoi mi-a dat să citesc două lucrări (apărute în străinătate), mi-a spus ce lucrări să caut pe piața românească și ce cursuri să urmez. Ne-am despărțit, nu înainte de a mă avertiza: „Obişnuiești să vii la mine cu persoane suferinde, de acum încolo, înainte de a mă pronunța eu, vreau să aud părerea ta”.

Eram năucit, cuvintele mi se opriseră în gât, nu mai aveam sânge în obraji, în corp simțeam o vibrație stranie. Mi-a pus mâna la ceafă (zona occipitală) și mi-a spus: „Gata, acum pleacă, am de lucru”. Mi-e greu să spun prin ce treceam. Voiam să citesc cât mai repede ce mi-a dat, să termin cursurile într-un timp record, să renunț la serviciu, să mă ascund și să apar atunci când voi fi pregătit. Și toate acestea, amestecate cu o stare de incertitudine, că nu voi putea să fiu vreodată ceea ce se dorea.

Era în anul 1994, când lupta cu propriul meu EU a început. Studiu, cursuri, testări, studiu, cursuri, testări... așa am aflat o mulțime de lucruri referitoare la corpul omenesc, cum și de ce apare boala, cum poate fi prevenită, ce înseamnă compatibilitățile energetice, în ce condiții se poate recăpăta sănătatea, ce rol joacă psihicul în viața omului etc. De fapt, majoritatea covârșitoare a oamenilor cred că boala se instalează atunci când apare durere în corpul fizic, corp care nu este altceva decât o materie densă cu elemente specifice, care realizează o protecție utilă tuturor organelor în mediul fizic. Numai la acest nivel putem simți durere, numai aici ia naștere suferința fizică.

Corpul energetic sau corpul vital se găsește la

exteriorul corpului fizic (trup de carne) și este un intermediar între acesta și corpul astral (sufletul). El însoțește corpul fizic atâta timp cât omul se află în viață. O modificare de structură a acestui corp poate lua naștere cu mult timp înainte să se producă durerea în corpul fizic (zile, luni, ani). Când omul moare, corpul energetic se detașează de corpul fizic și după 42 de zile se degradează complet și eliberează sufletul. Sufletul (corpul astral) este format dintr-un fluid mai puțin dens decât corpul vital și este învelișul de protecție al spiritului. Corpul astral este păstrătorul memoriei, simțurilor, senzațiilor, sentimentelor, dorințelor. Sufletul însoțește spiritul cel mai puțin 91 de zile și cel mai mult 49 de ani...

Pe mine m-a fascinat corpul energetic, pe el îl pot percepe mai bine, el îmi dă toate informațiile de care am nevoie. Acest corp, care este copia fidelă a celui anatomic, depășește epidermă, putând avea dimensiuni de la cca. 7 mm până la câțiva zeci de cm (aura energetică). Corpul energetic primește din Univers și distribuie corpului fizic forța vitală emanată de soare.

Dacă avem grijă de corpul nostru, înseamnă că am găsit principalul instrument care ne permite să atingem scopul esențial al existenței umane - PERFECȚIUNEA. Pitagora, în tratatul său fundamental „Versurile de aur”, spune: „Trebuie să veghem mereu pentru a ne păstra corpul într-o cât mai bună stare de sănătate. Pentru aceasta, este necesar să utilizăm în mod adecvat și cu măsură alimentele, băuturile naturale și exercițiile care ne sunt necesare. Justa limită aplicată cu înțelepciune va fi cea care te va împiedica să te moleșești și să devii slab. Tocmai de aceea va trebui să ne obișnuim cu un regim pur și riguros. Urmați acest mod de viață fără ostentație, pentru a evita să vă atrageți neînțelegerea dușmănoasă a celor ignoranți”.

Ființa umană, foarte adesea, neglijează respectarea regulilor unei sănătăți înfloritoare, încălcând de multe ori

legile naturii. În ciuda tuturor acestor greșeli grave, ființa umană este uimită să vadă cum ia naștere suferința și dizarmonia în ea și în jurul ei. Semnificativ este ce spune înțeleptul antic Seneca: „Mulți oameni caută să trăiască cât mai mult, dar foarte puțini sunt aceia care caută să trăiască cât mai bine”.

Încet, încet, cunoștințele acumulate m-au ajutat să-mi formez un „mod de lucru”. În timp ce Valeriu Popa testa pacientul prin atingerea mâinii acestuia, eu așez palma dreaptă deasupra palmei pacientului - o distanță de 1 - 3 cm - emit un flux energetic și în 7 - 14 secunde sunt în măsură să pun un diagnostic. Cu alte cuvinte, testez starea de sănătate a corpului energetic. Aici m-a ajutat mentorul meu, explicându-mi care trebuie să fie starea mea psihică atunci când testez, care este ordinea testării, cum trebuie dirijat fluxul, în ce zonă a palmei voi primi informațiile, ce fel de pregătire mentală și energetică trebuie să fac astăzi, în funcție de numărul de pacienți de a doua zi, cum putem lua legătura telepativ etc.

Într-o perioadă de 7 ani de când ne cunoșteam, am avut câteva „șocuri”. Primul a fost în anul 1996, în parcul 23 August, acolo unde cu toții îi sărbătoream ziua de naștere. Topografia, mulțimea de oameni, vestimentația maestrului, coloritul ambiental, totul era parcă tras la indigo cu viziunea din 1989, atunci când, după operație, am avut o moarte clinică, cu puls zero. Se făcea că într-un întineric cumplit alunecam pe un tobogan enorm. Apoi, s-a făcut lumină și m-am trezit într-o poiană în care un bătrân cu șapcă albastră pe cap vorbea unei mulțimi. Stătea cu spatele și, întorcându-se spre mine, mi-a spus: „Maiorule, ai venit prea devreme”. Reține, aceasta se întâmpla în anul 1989 și peste 7 ani (iarăși cifra 7), în 1996, bătrânul cu șapca albastră nu era nimeni altul decât Valeriu Popa.

Cum să nu ai un șoc, când un vis se suprapune realității după atâția ani, și când o succesiune de alte întâmplări elimină din start coincidența! De pildă, odată

(începusem deja colaborarea cu Valeriu Popa), fără să-l anunț, am intrat în Sala Omnia, unde el ținea cursuri cu studenții din anul I și II de la Facultatea de Parapsihologie și Științe Cognitive din cadrul Universității Ecologice. Tocmai vorbea despre cazul meu - despre vindecarea mea - stând cu spatele la studenți, arătând ceva pe tablă și făcând un comentariu la caseta video care se derula pe ecranul televizorului (era caseta în care eu îmi povesteam viața, boala și revenirea la viață). M-am așezat într-o bancă din ultimul rând pentru a-l urmări, și nu peste mult timp, fără să se întoarcă spre sală, a zis: „Maiorule, vino lângă mine să te vadă lumea și să se convingă că trăiești!”. Și mai ciudat a fost că în noaptea în care a murit, mi-a apărut în vis. Eram într-o misiune la Botoșani, la 600 km distanță, și noaptea a apărut spunându-mi: „Petre, plec!”. „Vin și eu”, i-am spus, dar m-a oprit cu un gest ferm: „Tu, nu!”, și a dispărut într-o ceață lăptoasă.

Contează mai puțin că aceste întâmplări sunt sau nu coincidențe, aparțin sau nu lumii reale, vor fi sau nu crezute și acceptate. Important (pentru mine) e că între noi a fost o compatibilitate energetică, o legătură dincolo de cuvinte, și Valeriu Popa știa acest lucru. De aceea poate, după moartea lui, pe mulți i-a șocat apariția mea, deși eu nu am fost în permanență lângă el (nici nu era nevoie, pentru că, nu-i așa, îmi transmitea tot ce voia, de la distanță). Niciunul din cei care se consideră „copiii lui Nenea Popa” nu știu și nu vor ști vreodată cum, când și în ce fel m-a pregătit el, pentru ce anume m-a pregătit și ce misiune mi-a dat. Nimeni nu va ști vreodată cum, când și în ce mod mă ajută el să-mi îndeplinesc misiunea. Niciodată nu se va afla cum, când și în ce mod, EU sunt cel care îi cere ajutor.

Of, răutățile oamenilor! Ce bine că Valeriu Popa m-a învățat să mă protejez energetic. Acum nimic nu mă mai atinge, sunt imun la toate genurile de răutăți, invidii, meschinării. De altfel, cu excepția nopții, când dorm, în

orice moment al zilei eu sunt într-un clopot energetic. Mă protejez față de agresiunea semenilor mei (a unora dintre ei) și, evident, față de vibrațiile joase, negative ale bolnavilor pe care-i testez. Dacă oamenii ar ști că acționând unii împotriva altora cu gândul, cuvântul sau faptă, mai devreme sau mai târziu toate se vor întoarce împotriva lor – conform principiului bumerangului – atunci, aici și acum, în această viață, am avea parte numai de bucurii. Unii dintre noi nu știm, dar sunt și alții care știu, și în răutatea lor înăscută se comportă mizerabil, ca și cum totul li se cuvine, totul trebuie să se supună voinței lor, fără să ia în calcul că pentru toate vor da socoteală. Dacă ar fi să mă refer la persoana mea, toți cei care m-au agresat energetic au plătit cu sănătatea și cu viața. Cam 80% dintre ei (din Bacău, Iași, Buzău, Medgidia) au „primit” afecțiuni cardiace, iar doi din Constanța, la niciun an de când au declanșat agresiunea, au decedat.

O să povestesc acum ceva și vă rog pe toți cei care citiți să luați aminte și să acționați în consecință. Martor mi-e Dumnezeu că nu vă doresc decât binele. Într-o bună zi, așa, pe nepusă masă, Valeriu Popa se trezește cu mine la ușă. Probabil că eram atât de răvășit, încât m-a luat de mână și mi-a spus: „Gata, liniștește-te, nu-i nimic grav, chiar îmi doream să se întâmple așa”. Și m-a lăsat să-i povestesc ce mi se întâmplase. În ultima perioadă aveam momente când eram martorul vizual și auditiv al unui fenomen straniu. Auzeam și vedeam tot ce se vorbește și unde se vorbește (ca să nu spun „bârfește”) despre mine. Fie că era vorba de locuințe personale sau de birouri, ieșiri la iarbă verde, eu „eram prezent”. Două aspecte mă deranjau mai mult: unul, că se făceau presupuneri false privind viața mea trecută – personală și profesională – și doi, că cei care discutau între ei sau cu familiile lor erau colegii mei. Niciodată până în ziua de azi nu le-am spus nimic și nici nu le-am dat de înțeles că știu totul (vor afla poate acum).

Sau, odată când s-a pus problema unei promovări, șeful meu direct a mers urgent la comandant și i-a argumentat de ce nu trebuie să mă numească pe mine în acea funcție (mai ales că noi doi, între patru ochi, discutasem altfel). În acel moment, eu eram la etajul doi al clădirii, în birou, iar discuția se desfășura la etajul întâi. Am încetat lucrul, am pus palmele pe urechi, am închis ochii, și... am ascultat. Mărturisesc sincer, vreo trei zile parcă n-am fost bun de nimic, mă scârbise fățarnicia individului. Numai bine că pleacă într-o misiune și este internat de urgență în spital, cu probleme... cardiace. Nu trecuseră decât 7 zile.

De atunci, mă confrunt cu acest fenomen, despre care nenea Popa îmi spusese că e normal să se întâmple, dar că până nu se va încheia evoluția mea pe Pământ, să nu mai descriu nimănui ceea ce văd cu ochii minții. Știu că nu am respectat sfatul lui, motiv pentru care m-a apostrofat de-mi venea să intru în pământ. De fapt, ce făcusem era practic o formă de a mă testa și de a-mi uimi copilul. Stând de vorbă la telefon cu fiica mea (eu, la Buzău, ea, la Constanța), i-am spus pentru a doua zi ora la care intră în examen, că va intra a treia, dificultatea biletului, locul băncii în clasă, cine o va examina și notă pe care o va lua. Atât. Evident că toate s-au adevărit, dar ce mustrare am luat eu, îmi ajunge pentru toată existența terestră și spirituală.

Dane, în mare, cam așa a decurs colaborarea mea cu Valeriu Popa.

— *Petre, poți să ne faci pe scurt un tablou cu câteva asemănări și deosebiri dintre voi doi?*

— S-ar putea să-mi fie greu, dar încerc.

La rubrica *asemănări* ar fi:

— Amândoi am avut cancer pulmonar;

— Amândoi avem studii superioare;

— Ca și el, și eu fac totul din dragoste pentru om, aceasta creație superbă a lui Dumnezeu;

— Fără a urmări vreun avantaj material;
— Pe baza fotografiei, amândoi făceam testări la nivel energetic;

— Nici Valeriu Popa, nici eu, nu acceptăm ca pacientul să spună ce boală are;

— Amândoi am primit telefoane de amenințare de la rudele pacienților care au decedat;

Deosebiri:

— Valeriu Popa testa atingând mâna pacientului, în timp ce eu testez corpul energetic de la distanță, fără atingere;

— Valeriu Popa avea 56 de regimuri alimentare, care erau baza tratamentului pentru un bolnav; eu, am 91 de regimuri (niciunul nu seamănă cu vreun regim de-al lui Valeriu Popa, și nici nu m-am inspirat din ele) și, în egală măsură, acord importanță masajului, cromoterapiei, meloterapiei, ceaiurilor, hidroterapiei etc.

— Valeriu Popa îi spunea pacientului în câteva cuvinte ce are și ce trebuie să facă; de regulă, pacientul revenea după perioada de post; eu dau scris pacientului tot ce am găsit la nivel de corp energetic și conduita pe care o va urma;

— Valeriu Popa nu rezolvă nimic prin corespondență; eu am peste 70% dintre pacienți (din țară și din străinătate) pe care nu i-am văzut niciodată, totul derulându-se pe baza fotografiei;

— Valeriu Popa avea casete video ale unor pacienți cu boli grave; eu am pentru toți pacienții fișe personale, cu evidența pe calculator;

— De regulă, Valeriu Popa nu primea persoane care erau programate să încheie existența terestră; eu (nu știu de ce) îi primesc pe toți, cu excepția celor care vin să mă testeze;

— Eu am organizat în țară cabinete, unde periodic mă deplasez și testez bolnavii;

— Eu am 14 regimuri B.G., diferențiate pe grupe de

afecțiuni.

Niciodată nu voi reuși nu să-l întrec, dar nici să-l egalez pe Valeriu Popa; el a fost unicat, un altul de valoarea lui nu se mai naște. Mare păcat că oamenii n-au știut să-l prețuiască pe când era în viață, să-l sprijine, nu să-l blameze (în special medicii), să-l defăimeze, să-l acuze. Dumnezeu să-l odihnească în Pacea să!

— *Ce ne poți spune despre actul chirurgical?*

— Sunt situații în care intervenția chirurgicală este absolut necesară și nimeni nu se poate opune. Să luăm de exemplu afecțiuni acutizate, transplanturi de organe, sau afecțiuni rezultate în urma unor accidente. În astfel de situații, intervenția medicului chirurg este salutară. Pentru niciun alt motiv, eu unul nu sunt de acord. Dacă ceva a apărut și s-a format pe un organ sau țesut, înseamnă că tot organismul suferă, și atunci trebuie aflată și tratată cauza. Degeaba înlăturăm efectul; neeliminând cauza, în timp, vom avea parte de aceleași manifestări. Cu alte cuvinte, manevra chirurgicală înlătură numai supapa de evacuare a încărcăturilor (toxine, murdării, deșeuri), obligând organismul să-și caute o altă cale de eliminare. Apariția unor erupții cutanate (acnee, eczeme, furuncule), a inflamărilor ganglionare, stărilor de vomă sau febrile într-o boală cronică, concomitent cu dispariția altor simptome, duce la evoluția bolii spre exterior.

Prin regimul de dezintoxicare, organismul (cel la care sistemul imunitar nu a atins cota zero) găsește acele supape care evacuează toxinele prin piele, motiv pentru care pacientul trebuie să se bucure. Dacă toți bolnavii ar ști acest lucru, n-ar mai insista cu întrebări de genul „de ce nodulii de la sân, ganglionii (gât, axilă, inghinali) își măresc într-o primă fază volumul, de ce crește febră, de ce mi-a dispărut pată roșie? Organismul fiind în perioada de dezintoxicare și luând în calcul natura și stadiul de evoluție al inflamărilor, eliminarea toxinelor se face fie prin supurație, fie prin resorbție. Dacă nu se acționează în

niciun fel și are loc o dispariție spontană a unui simptom de suprafață (inflamare, furuncul, eczemă, nev etc.), se poate pune un semn de întrebare îngrijorător, mai ales în cazul unor afecțiuni cronice. În 90% din cazuri, acesta este semnul evoluției spre interior, cu perturbare și dezechilibru al metabolismului celular (un exemplu elocvent este apariția tumorilor). Așa se explică de ce, după extirparea tumorii, dispar pentru o perioadă (dar nu pentru mult timp) durerile, stările de vomă, inapetența. Aceste simptome, cu certitudine vor reapărea.

În concluzie, în majoritatea covârșitoare a cazurilor, actul chirurgical este unul simptomatic: elimină efectul, dar nu și cauza. Mă refer aici la actul chirurgical făcut cu bună intenție, și nu la erori de genul: „Știi, nu erau calculi la colecist, dar dacă tot l-am deschis, l-am extirpat” sau „Trebuie să te operez din nou, pentru că nu am fixat corect un fragment de os” etc. Poate numai atunci când pacienții vor avea mai mult curaj vom cunoaște efectele dezastruoase ale erorilor actului chirurgical.

— *Care crezi că sunt cei mai mari dușmani ai sănătății omului?*

— Este cea mai delicată, ca să nu spun dificilă temă pe care-mi ceri s-o abordez. Este atât de complexă, încât nimeni nu va reuși vreodată s-o epuizeze, având în vedere că, odată cu creșterea gradului de civilizație umană, apar noi și diversificate, sau mai bine spus sofisticate cauze generatoare de boli. Ca atare, nici pe departe nu-mi propun să abordez în proporție de 100% acest subiect cu un spectru atât de larg, încât îmi cer de pe acum scuze cititorilor dacă atunci când voi descrie o cauză, voi scăpa și câteva reguli benefice pentru sănătate. Aceasta, pentru că voi avea o intervenție separată, unde voi încerca să descriu câteva reguli de viață și alimentație.

Să începem cu câteva considerații generale privind hrana - cum mâncăm și ce mâncăm - pentru că alimentația defectuoasă este inamicul numărul unu al sănătății omului.

Anticul Seneca spunea: „Omul nu moare, se omoară”. Cât adevăr și câtă intuiție a avut, mai ales atunci când a făcut o ierarhizare a cauzelor care ruinează sănătatea omului. Dar, pentru omul zilelor noastre, trei păcate mari îi sunt suficiente pentru apariția și evoluția bolilor grave: mănâncă irațional (exagerat de mult), preferă sedentarismul, se stresează nejustificat (se agită prea mult). A supraîncărca organismul cu hrană este greșeala cea mai mare a bolnavilor și a medicilor. Niciuna din creaturile lui Dumnezeu nu a încălcat atâtea legi de nutriție ca omul, nicio altă creatură de pe pământ nu mănâncă cu o așa de mare lipsă de discernământ ca omul zilelor noastre. Hrana prea multă înseamnă că se forțează ficatul și rinichii, care trebuie să filtreze și să prelucereze reziduurile; inima lucrează prea mult, pompând lichidele afară din organism; ventilând și curățând sângele, obosesc și plămânii. Surplusul de hrană putrezește în intestine, iar lichidul devenit toxic distruge un plămân bolnav. Hrană consistentă, care constă din carne și grăsimi, produce demineralizarea și otrăvirea cu acizi. De altfel, clinicile experimentale au constatat că metoda cea mai bună ca să-ți scurtezi viața este să mănânci mult, și îndeosebi carne.

Oameni buni, vreau să înțelegeți că veți avea sănătate și longevitate numai dacă țineți cont de cantitatea și calitatea hranei, pentru că de ea depinde creșterea, dezvoltarea, armonia și vitalitatea organismului vostru. Hrana corectă este cea care influențează starea fizică și psihică a omului. Ea este cea care ne spune despre un individ că arată bine, este plin de vitalitate, optimism, bine dispus, cu un chef de muncă și de viață, debordant, sau că arată obosit, îmbătrânit, crispat, indispus, irascibil, apatic, predispus la boli.

Alimentația defectuoasă este strâns legată de bolile gastrointestinale, de îmbolnăvirile sistemului nervos central sau ale sistemului cardiovascular. De aceea se spune că noi, oamenii, ne construim corpul cu hrana pe

care o consumăm. În alimentație, nu contează atât de mult ce și cât avem în farfurie, cât ceea ce poate sintetiza organismul.

Mâncarea cere mare atenție. Unul dintre cele mai importante momente ale zilei, de eficiența căruia depinde sănătatea și buna noastră dispoziție, este masa. De starea noastră psihică, de atitudinea noastră față de alimentele din farfurie, ca și de atmosfera care domnește în timpul mesei, depinde procesul de digestie și asimilare a hranei. O stare de nemulțumire, agitație, ură, mânie, neliniște, ne va otrăvi organismul, pentru că hrana ingerată va fi influențată, contaminată de starea noastră și implicit va afecta digestia, și de aici, un întreg șir de neplăceri. Obligatoriu, la masă va trebui să avem un respect deosebit față de cei din jurul nostru, în sensul că nu trebuie să plescăim, să suflăm în mâncare, să scăpăm tacâmurile pe jos, să vorbim (mai ales cu gura plină), să citim, să privim la televizor etc. Fiecare dintre noi trebuie să se gândească și să mulțumească Domnului pentru prilejul care i-a fost dat de a gusta din minunatele bucate, să-și imagineze întregul traseu parcurs de produsul alimentar până ce a ajuns în farfurie, să mestece de cel puțin 70 de ori fiecare bol alimentar (pentru a fi bine însalivat) și să cronometreze ca fiecare masă să dureze cel puțin 45 de minute.

Ritualul mesei este unul dintre momentele în care noi, muritorii, ne putem înălța spiritual. Putem avea nu știu câte titluri universitare și diplome, dacă nu respectăm aceste câteva reguli, care ne conferă respectul față de noi înșine și față de ceilalți, nu valorăm nimic. Inteligența și valoarea nu sunt automat recunoscute după numărul de diplome, după numărul de ore de lectură și studiu, după numărul de titluri din biblioteca personală, sau după funcția pe care o îndeplinim în societate. Când mâncăm în liniște și pace interioară, intrăm în armonie cu vibrația cosmică și totul pe parcursul zilei ne va merge din plin. Pacea interioară este acea stare pe care ne-o creăm atunci

când dăm de-o parte grijile, neliniștile, nemulțumirile și durerile noastre. Dacă nu procedăm așa, cu siguranță vom perturba atmosferă psihică a celor din jurul nostru.

Sunt foarte mulți oameni care nu-și pot ascunde stările negative, sau nu vor, justificând astfel: „Cum, dacă eu o duc rău, sau dacă mă doare, de ce să mint?” Dragii mei, fiecare avem grijile, necazurile, neîmplinirile noastre, dar asta nu înseamnă că trebuie să le încărcăm existența celor din jur cu ele, mai ales că pentru tot ce avem sau ni se întâmplă, numai noi suntem vinovați. Dacă nu vom ști să ne creăm această pace interioară, organismul nostru va ceda și vom înfrunta sigur o boală fizică sau psihică. Dacă nu vom învăța să controlăm lucrurile și acțiunile mărunte, nu vom dobândi niciodată controlul asupra celor mari.

Tot ce am spus până aici nu sunt decât câteva mijloace eficiente de dobândire a autocontrolului. Cu exercițiu, orice se poate face, nimeni nu s-a născut învățat. Să considerăm bucățele din fața noastră ca un dar divin, o manifestare a iubirii divine. Vom realiza această stare de beatitudine numai atunci când vom renunța să mai mâncăm mecanic, fără dragoste, numai așa, de dragul de a ne umple stomacul. Dacă vom ști cum să ne concentrăm, cum să gândim, cum să vedem și cum să ascultăm, vom avea parte de lumină, dar dacă gândurile și preocupările noastre vor fi ocupate de altceva, niciodată nu vom putea auzi vocea LUMINII. Numai prin gând conștient și concentrat vom face ca mâncarea să-și elibereze energia solară condensată, închisă în ea, și să o distribuie în mod eficient organismului. Înțelepții susțin că dacă am ști cum să mâncăm, câteva îmbucături ar fi suficiente pentru a extrage atâta energie, încât să mișcăm întreg Universul.

Am spus că o hrănire eficientă și o digestie sănătoasă se realizează numai atunci când produsele sunt mâncate încet și masticate îndelung. Dacă timpul de masă este limitat, nu trebuie sub nicio formă să hăpăim, să înghițim hrana pe nemestecate, ci este de preferat să mâncăm mai

puțin, dar să mestecăm bine. Așa va reuși organismul să asimileze tot ce este valoros din hrana ingerată, așa vom avea o digestie bună, așa vom preveni apariția bolilor. Chiar dacă mă repet, vă amintesc că emoțiile puternice, oboseala, mânia, necazurile, supărările, certurile, cititul, discuțiile de orice natură, privitul la televizor, sunt și trebuie considerate dușmani ai unei bune digestii.

Fiecare dintre noi știm din experiență că pentru stimularea poftei de mâncare are însemnătate nu numai modul în care este pregătită hrana, ci și cum și unde se servește aceasta. Persoana care pregătește masa trebuie să aibă o stare psihică bună, să facă totul cu dragoste, cu iubire față de Dumnezeu, față de propria persoană și față de cei cărora le pregătește masa. Altfel, starea sa emoțională se transmite bucatelor și apoi implicit comensalilor, ceea ce, de cele mai multe ori, produce tulburări de digestie. O masă aranjată astfel încât să încante ochiul stimulează secreția sucurilor gastrice digestive, amplifică apetitul, creează bună dispoziție.

Mulți sunt de părere că un rol important are și locul în care se mănâncă. Sunt și nu sunt de acord cu această opțiune. Nu spun că nu are importanță dacă luăm masa în bucătărie sau în sufragerie. Dar câți dintre voi ați mâncat stând pe un covor de iarbă, pe o pătură în pădure, pe marginea unui șanț, fără tacâmuri sau veselă? câți ați auzit susurul apei, ciripitul păsărelelor, tunetul de dinaintea furtunii, mugetul vitelor sau urletul lupilor? Veți spune că numai când ați fost în concediu sau în mijlocul naturii. O singură dată dacă ați trăit un astfel de moment înălțător și ați mulțumit Cerului pentru ce v-a dat, aduceți-l în prezent, chiar dacă luați masa în bucătărie, sufragerie sau pe prispă casei. Faceți din acest moment o sărbătoare și veți fi răsplătiți însutit.

Pe bună dreptate se spune că cine mestecă bine, trăiește mult. Cine vă grăbește, oameni buni? Cine vă obligă să mâncați la o singură masă nu știu câte feluri de

bucate? Obişnuinţa, bulimia, anturajul, tradiţia? Cine? Indiferent cine, să ştiţi că înseamnă BOALĂ. Nu vă cer să-mi daţi dreptate şi nici nu vă grăbiţi să mă blamaţi, aşteptaţi ca timpul să vă fie un aliat sau nu. În timp, veţi realiza că nu este obligatoriu să mâncaţi cantităţi mari de hrană pentru a fi puternici şi sănătoşi ci că, de fapt, în acest fel nu faceţi decât să suprasolicitaţi, să supraîncărcaţi organismul, stânjenind procesul de digestie şi vitregind corpul de eliminarea corespunzătoare a deşeurilor, după care veţi constata cu stupoare că apare... boală. De fapt, toată această atitudine nu are decât un nume: LĂCOMIE. Ea este cea care a adus şi aduce omului multă nefericire, pentru ca ea generează neînţelegeri, revoluţii, războaie, dorinţa de acumulare (lucruri, alimente, bani, pământ, case, maşini), ea este, indubitabil, punctul de pornire al tuturor catastrofelor.

Corpul astral (sufletul) al bogatului este atât de dilatat de lăcomie, de dorinţa morbidă de a acumula, încât devine o uriaşă tumoare, care-l împiedică să intre pe porţile Împărăţiei Cerului, chiar aşa, larg deschise, cum sunt ele. Pentru cămilă, care are un corp fizic mare, corpul astral este mic, dorinţele sunt puţine, ceea ce-i face posibilă traversarea deşertului atunci când mulţi au renunţat. Aşadar, vă invit dragile mele entităţi să facem din fiecare masă un veritabil eveniment spiritual, un moment de destindere în cursul zilei, un popas luminos, în care inima se bucură şi stomacul se reconfortează.

Numeroşi specialişti nutriţionişti şi multe lucrări de specialitate recomandă luarea meselor la ore fixe, trei sau mai multe pe zi, două-trei feluri de mâncare şi, dacă se poate, un desert. Eu adopt şi recomand un mic dejun compus dintr-un ceai şi un fruct, iar dejunul şi cina dintr-un singur fel de mâncare, care în majoritatea cazurilor să nu fie trecută prin foc sau apă fiartă. Iar dacă vreţi să fiu şi mai sincer cu voi, eu nu mănânc decât o dată pe zi.

Părintele Bourdalene, renumitul predicator, îşi

explică sănătatea de care se bucura prin faptul că mânca o singură dată pe zi. Odată, un medic i-a spus: „Nu mai spuneți nimănui, că rămânem fără clienți”. Am întâlnit numeroase persoane care renunță la micul dejun sau îl iau în fugă. Alții, la locul de muncă, preocupați fiind de problemele de serviciu, neglijează să mănânce, iar la venirea acasă se așază la masă însoțiți de o poftă de lup. Pentru cei care desfășoară o activitate fizică, este totuși o greșală să depună un efort maxim pe stomacul gol, iar mai târziu să-și supraîncarce aparatul digestiv cu alimente care nu sunt nici bine masticate, nici bine digerate, tulburând activitatea armonioasă a organelor digestive, producând dezechilibru în organism și generând o multitudine de boli.

Să fie clar multora dintre voi, boala nu vine niciodată ca un infractor, neanunțată. Ea vă dă de știre, numai că voi nu vreți să veniți în ajutorul organismului vostru, sau ignorați pur și simplu primele simptome, crezând că totul este trecător. Sunt extraordinar de puțini oamenii care, în momentul când îi supără ceva, apelează urgent la un ajutor medical. Ceilalți găsesc fel de fel de scuze – că trebuie să plecați în concediu, că aveți control la serviciu, că are copilul examen sau că începe școala, că zugrăviți, că vă vin musafiri, că nu aveți bani, ș.a.m.d. – și uite așa, tot amânând, durerile sau simptomele alternează prin apariții și dispariții, se acutizează, iar când v-ați hotărât să cereți ajutor, uneori este prea târziu.

Dragii mei, câți dintre voi ați mers și ați spus: „Domnule doctor, spuneți-mi, vă rog, ce să fac să nu mă îmbolnăvesc?” Niciunul! Toți așteptați să vă ajungă cuțitul la os. De unde un asemenea mod de gândire? De unde o asemenea neglijență față de organismul vostru? Pentru că toți vreți să ajungeți la o anume bunăstare, la un anume standard de viață, să realizați o competiție cu cei din jurul vostru și, evident, vreți totul repede, de aceea nu vă ajunge timpul. Nu banii, casa, mașina, haina, pământul etc. sunt

totul în viața unui om; bunul său cel mai de preț este sănătatea. Dumnezeu v-a dat-o ca să vă puteți bucura de viață, iar voi vă bateți joc de ea. Prin comportamentul vostru, nu faceți decât să vă alterați starea de sănătate și să vă deteriorați relațiile cu cei apropiați sau nu, din jurul vostru. Pe bună dreptate se spune că suntem ceea ce gândim. Va trebui să credeți cu tărie acest lucru, pentru că, mai devreme sau mai târziu, totul va deveni realitate.

Supărarea și în general emoțiile negative produc modificări la nivelul tractului digestiv, în sensul că secreția sucurilor gastrice este oprită și, ca atare, alimentele nu mai pot fi digerate corect, iar organismul suferă. Primul organ (glandă) care suportă șocul emoțiilor noastre este ficatul, care secretă bilă în funcție de natura acestora și, ca atare, ajută sau nu digestia. Supărările opresc parțial sau complet secreția bilei, iar emoțiile pozitive (bucuria, voia bună) o măresc. A. Cehov a spus: „Starea de spirit normală a omului este bucuria”. Atunci de ce, dragii mei, vă supărați din orice, vă amăgiți, vă otrăviți sângele, pentru că, în fond, nu rezolvați nimic – ceea ce trebuie să se întâmple sigur se va întâmpla, dar încet, încet, vă veți ruina sănătatea.

Avicena, celebrul medic tadjic din Buhara, acum mai bine de 1.000 de ani spunea că medicul dispune de trei mijloace: cuvântul, ierburile și cuțitul. Cuvântul este cel mai valoros și mai puternic mijloc de a influența boala și a stabili legătura dintre medic și bolnav, dintre bolnav și ceilalți. Cuvântul medicului său al oricărui din jurul bolnavului poate avea o influență uriașă. În funcție de mesajul pe care îl aduce suferindului, cuvântul poate să facă un mare bine, dar, în egală măsură, poate aduce și cel mai mare rău. Când omul trăiește emoții de bucurie, toate procesele din organism se desfășoară într-un ritm intens: ținuta se îndreaptă, obrații se îmbujorează, respirația devine mai adâncă, pulsul este mai bun (accelerat), dispăre oboseala și sporește pofta de viață și de muncă.

Emoțiile negative se pot ghici ușor pe față și în ținută, sunt opusul celor pozitive și sunt cele care duc la slăbirea rezistenței organismului în față bolilor.

Logica ne forțează să admitem că unul dintre cele mai bune medicamente împotriva bolilor este bună dispoziție. Dacă emoțiile negative de mai mică amploare pot fi ușor stăpânite, în fața unor încercări neobișnuite, catastrofale, se cere o rezistență, o dârzenie de care pot da dovadă numai spiritele călăuzite de un ideal și de o concepție corectă despre viață. Prin ținuta și tăria lor morală, aceste spirite nu se lasă doborâte, oricât de grele și de nesuportat ar părea împrejurările.

Bună dispoziție, sentimentele și emoțiile pozitive sunt o comoară nu îndeajuns de prețuită, care are deopotrivă dușmani și prieteni. Pentru a vă bucura pe deplin de ele, pentru a le cultiva și păstra cât mai mult timp întregi, neatinse și nealterate, trebuie să le apărați. Pesimiștii, oamenii care scuiă venin, care nu sunt mulțumiți niciodată de nimic și văd răul pretutindeni și în orice, prin neliniștea, comportamentul, blazarea, tristețea lor contagioasă, descurajează, creează și întrețin în permanență o tensiune nervoasă, atât pentru ei, cât mai ales pentru cei din jurul lor. De aceea, nu numai că vă recomand, dar vă conjur, vă oblig dacă vreți, să fugiți de compania agitaților, dezamăgiților, negativiştilor, nevropaților, paranoicilor. Căutați anturajul oamenilor veseli, sănătoși la minte, mereu cu zâmbetul pe buze, deschiși, luminoși, adevărați condensatori de energie. Optimismul este cel care aduce mereu bucurie; oriunde apare, fețele se luminează, aduce soare, culoare, lumină, voie bună. Veți spune că e foarte ușor să dai sfaturi, mai ales în condițiile vieții tumultuoase și nesigure în care trăim astăzi, când nici nu poți întrezări ce-ți aduce ziua de mâine, când greutățile în familie sunt din ce în ce mai mari. Corect. Dar oricât ați vrea, nu puteți schimba nimic. Luați numai partea bună a lucrurilor și mențineți-vă

sănătatea.

Astăzi a venit la consultație o doamnă pentru următorul regim și, la un moment, dat mi-a spus: „Nu știu, cred că pierderea serviciului m-a adus în situația să mă îmbolnăvesc de cancer”. Am privit-o și am întrebat-o: „Doamnă, de un an de zile supraviețuiți acestei boli. Acum, pentru dumneavoastră ce valorează mai mult, sănătatea sau serviciul?”. „Fără discuție, sănătatea”, mi-a răspuns ea. Știu că sunt și voci care vor spune: „Bine, dar eu am 5 sau 7 copii, ce fac fără serviciu?”. „Ce faci, doamnă sau domnule? Te gândești că Dumnezeu ți-a dat acest prag să vadă cum îl treci, dacă te zbuciumi, blestemi, urăști, te lamentezi etc. Dacă vei proceda așa, îți va da și o boală, dacă nu, te va ajuta. „Ajută-te singur, și Cerul te va ajuta” spunea Iisus. Și apoi, atâta timp cât în jurul vostru și al copiilor voștri este vegetație verde, fruct în pom și apă în izvor, nu veți muri niciodată de foame. Implorați-L pe Cel de Sus să vă ducă într-un cort sau bordei, dar să vă lase sănătatea. Haideți, vă rog, schimbați-vă mentalitatea, realizați o dată pentru totdeauna că de cele mai multe ori ne aprindem și ne enervăm pentru fleacuri, transformând un nimic într-o dramă. Crezi că dacă ai spart o vază chinezească o mai poți reface? Nu crezi că este un consum psihic inutil? La ce-ți ajută? Așază-te, calmează-te și alege: vaza sau sănătatea? Pentru că oricum, peste o săptămână sau o lună, acest incident îți va apărea ca ceva mărunț, neînsemnat, iar reacția ta de atunci, disproporționată față de energia nervoasă risipită. Vreau să gândiți numai pozitiv, pentru a reuși să vă mențineți sau să vă recăpătați sănătatea.

Iisus a spus: „Cine seamănă vânt, culege furtună”. Altfel spus, cine emite sau înmagazinează răutate, mai devreme sau mai târziu, în această viață sau în celelalte, va culege tot răutate (boală, dispreț, ură, suferință, mizerie, calomnie, invidie, meschinărie). La noi se spune: „Bine faci, bine găsești”. Nici nu mai trebuie demonstrat

că întotdeauna gândurile negre urătesc și îmbolnăvesc sufletul (psihicul), îl fac chinuit și nefericit.

Amintiți-vă mereu că cea mai mare forță din lume (și cea mai teribilă armă) e ideea sau gândul. Gândul întrece cu mult în viteză lumină, lui nu-i trebuie timp pentru a călători, este mai fin decât eterul sau mediul de manifestare a electricității. De aceea, voi, oamenii, trebuie să emiteți permanent gânduri de armonie, pace, dragoste, bucurie, echilibru, lumină și iubire. Ele circulă cu viteza fulgerului în toate direcțiile și, datorită fenomenului de rezonanță, pătrund în mințile persoanelor care au frecvențele de vibrație asemănătoare, generându-le apoi gânduri similare. Un om egoist și răutăcios, a cărui minte este mereu plină de invidie, gelozie, ură și răzbunare, va emite constant în jurul său gânduri discordanțe, chinuitoare, josnice, care vor intra fulgerător nu numai în mintea celui căruia i-au fost destinate, ci în mii de alte minți care vibrează la unison cu asemenea gânduri, provocând în cele din urmă gânduri asemănătoare cu cele recepționate. Cu alte cuvinte, omul seamănă gând și culege o acțiune. El seamănă o acțiune și culege un obicei. El seamănă un obicei și culege un caracter. El seamănă un caracter și culege un destin sau, altfel spus, KARMA.

Omul își făurește destinul prin propriile gânduri și acțiuni predominante. Printr-o gândire justă și exersare susținută, grație rezonanței benefice cu energiile subtile cosmice, el poate deveni stăpânul destinului său. Este foarte periculos să ne supărăm pe oameni și să-i urâm, mai ales pe cei de care suntem legați bioenergetic: părinți, soție (soț), copii, omul iubit, rude. Să luăm de exemplu un cuplu care s-a destrămat. Unul dintre ei încă îl mai iubește pe celălalt, iar celălalt urăște. Indiferent de natura gândurilor emise de cel care urăște, efectul de bumerang se produce, gândurile se vor întoarce la emitent așa cum au fost lansate și va avea parte numai de ce a semănat. Când se mai întâlnesc, răutăciosul se plânge de necazurile

pe care le are și cât de rău îi merg toate. „Bine, dar de ce mă vorbești de rău celor din jurul tău?” îl (o) întreabă celălalt”. Te vorbesc de rău ca să te apăr”, răspunde răutăciosul (a)! Sunt dispus să ofer orice celui ce mă face să înțeleg unde este logica unei asemenea gândiri, a unui asemenea comportament. Nu veți reuși niciunul și niciodată. Aceasta este o gândire emisă de o minte bolnavă.

Omul, în timpul existenței sale pe pământ, emite din ființa sa trei feluri de forțe. Prima categorie sunt vibrațiile mentale, care se răspândesc în infinit, numite gânduri, a doua categorie de forțe sunt dorințele (se nasc în spiritul nostru și se fixează ca idei-forță în corpul nostru mintal) iar a treia categorie sunt forțele fizice, numite fapte, care sunt puse la lucru de cele două forțe descrise mai sus: gândurile și dorințele. De reținut că energiile mentale sunt cele mai puternice, căci ele acționează asupra materiei cu care și din care Creatorul a creat și creează totul. Când vă gândiți la cineva, se creează o punte energetică între voi și omul la care vă gândiți. Are loc un schimb de informație și energie. De aceea, orice gând rău reprezintă un atac energetic care poate aduce un prejudiciu. Am spus „poate”, pentru că prejudiciul nu are loc decât la o persoană care nu știe să se protejeze energetic.

Dragii mei, rugați-vă așa: „Doamne, dă tuturor celor din jurul meu sănătate, iar mie răbdare”, și veți fi protejați și asigurați împotriva multor păcate. Vreau să nu uitați niciun moment că omul, în viața lui pe pământ, are două karme în față: una din viețile trecute, care l-a adus aici și acum, cu fizicul, sexul, inteligența și starea lui socială, iar a doua este cea pe care de-acum încolo o va urzi în această viață și o va împlini cu cele trei forțe: gând, dorință, faptă. Atenție, deci, la cum, când și ce gândiți. Cu gândul a creat Divinul Tată tot ce vedem și nu vedem. Dar ideea sublimă rămâne rugăciunea: în bucurie, să mulțumiți Tatălui, iar în nenorocire, să vă înălțați gândul la Cel ce conduce și are

grijă de tot Universul. O rugăciune pornită din suflet se înalță spre Centrul Divin, și de acolo coboară o rază care te scaldă, dându-ți sănătate în boală, ajutor în primejdie, mângâiere în durere și liniște în zbuciumatul tău suflet. Iată de ce trebuie să aveți în permanență mare grijă la ceea ce faceți, gândiți sau vorbiți, pentru că totul se înregistrează și toate trebuie plătite. De dimineața până seara, gura v-a mers mereu și de cele mai multe ori ați dojenit, criticat, ocărit sau blestemat. Mai rar emiteți gânduri de laudă sau cu o structură afectivă de iubire, pentru că multe dintre ele sunt de răzbunare, în care gelozia se întrețese cu invidia. Marea lor majoritate au la bază eul vostru, egoismul vostru, presupus ofensat sau diminuat.

Făcând un raport între cele trei categorii de forțe omenești, într-o zi am spune că o dată greșiți cu fapta, de o sută de ori cu vorba și de zece mii de ori cu gândul. Vedeți, cele mai numeroase greșeli omul le face cu gândul. De aceea, fericit este acela care nu greșește cu fapta, însutit mai fericit este cel care nu vorbește de rău pe aproapele său și nespus de fericit va fi în viața viitoare omul care se va sili să nu greșească deloc cu gândul. Cu toții știți că nu există cauză care să nu aibă un efect. Prima lege spune că orice cauză produce un efect. Cea de-a doua lege spune că orice cauză, după ce circulă câtva timp prin lume, se întoarce la emitentul ei. Și pentru că avem deja două legi, nu se putea să nu se nască și a treia, care spune că întotdeauna cauza va produce acel efect, bun sau rău, pentru care a fost provocată.

Fiți cu băgare de seamă, fiți foarte atenți, pentru că prin acțiunea, vorba și gândul vostru, veți dezlanțui cauza, și nu veți ști ce efecte va produce. După ce cauză a acționat acolo unde a fost trimisă, ea se întoarce în mod obligatoriu asupra emitentului. Din acest moment, voi, oamenii, veți simți efectele și vă veți supăra, pentru că nu vă mai recunoașteți opera. Vă mirați că sunteți calomniat,

lovit, înjurat, păgubit, marginalizat sau eliminat din colectivitate, și toate acestea fără să vă știți vinovați. Greșiți amarnic! Orice supărare, mică sau mare, de oriunde v-ar veni, să știți că este opera voastră personală. Reacțiunea se întoarce asupra voastră atunci când nici nu vă așteptați și când ați uitat cu desăvârșire de acțiunea voastră trecută. Degeaba căutați vinovați în jur, nu-i veți descoperi pe cei care v-au provocat necazul sau supărarea, nu dați vina pe alții, pentru că voi sunteți cauzatorii. A trecut mult timp sau poate vieți și voi nu o mai recunoașteți, pentru că s-a întors la voi sub o altă formă, generând un alt efect. Credeți că dacă cineva încearcă să vă lovească o face în mod gratuit? Nu, verificați-vă urgent atitudinea. Unde ați greșit? În privire, în gest, în faptă? Cu excepția nevropaților - care oricum nu circulă liberi în societate - nimeni, dar absolut nimeni nu vă va agresa fără vreun motiv. Nu încercați să derulați evenimentele din ziua respectivă, mergeți cu o zi, o săptămână, o lună, un an sau mai mulți în urmă și vedeți ce s-a întâmplat, unde și cum ați greșit. Înseamnă că astăzi, cel pe care l-ați agresat (cu vorba, fapta sau gândul) a găsit momentul potrivit să v-o plătească.

Chiar dacă tema gândului și a structurii energetice a organismului uman va fi analizată în următoarea lucrare, vreau să vă atenționez: renunțați la gândurile și preocupările voastre mentale cotidiene, obișnuite, inferioare - mese copioase, chefuri, plăceri senzuale, urzeli calomnioase, promisiuni neonorate - sau la găsirea unor mijloace de a vă lovi adversarul. Nici nu știți cât veți avea de pătit. Eu v-am avertizat.

Oameni buni, prin comportamentul vostru vă aduceți boala în organism. Emoțiile și gândurile voastre negative influențează în rău sistemul nervos, digestia și sistemul circulator. Niciodată boala care apare nu se datorează unei coincidențe sau întâmplări, ci este un EFECT, o necesitate pe care omul o merită cu prisosință, din cauza gândurilor

și acțiunilor sale rele de până atunci... O viață neechilibrată, cu ore neregulate și insuficiente de somn, o alimentație haotică, lipsa de mișcare, o muncă dusă într-un ritm exagerat, suprasolicitarea sistemului nervos cu tot felul de gânduri, nerespectarea normelor de igienă, grijile de tot felul, nu fac decât să macine zilele omului încetul cu încetul, scurtându-i în mod sigur și irevocabil viața.

Munca neplanificată, prost organizată, executată în asalt, în condiții rele, cu nopți nedormite, cafele și țigări, duc inevitabil la o oboseală excesivă a creierului, adică la surmenaj. Surmenajul este un fenomen anormal, patologic, și se consideră a fi cauza principală a nevrozei astenice, care se răspândește tot mai mult în lume. Nemulțumirile, emoțiile neplăcute, repetate, necazurile, viața agitată și dezordonată, nesiguranța, teroarea de eșec pot provoca traume psihice capabile să genereze o nevroză. Dar cauza cauzelor în declanșarea unei astfel de boli o constituie conflictele din sfera profesională, din viața de familie și cea sexuală. Evident că nu toate aceste conflicte duc la nevroză astenică, pentru că fiecare individ are o structură aparte, un anumit tip de sistem nervos. Predispozițiile genetice măresc considerabil condițiile apariției unei astfel de afecțiuni, la care se adaugă și intoxicațiile cu tutun, infecțiile de orice fel, alcoolul, excesul de medicamente.

Chiar dacă este o boală a creierului, nu înseamnă că nu se produce o perturbare și la nivelul întregului organism. Semnele cel mai des întâlnite sunt oboseala, durerea de cap și insomnia. Oboseala având un caracter special, individual, este continuă și apare de regulă dimineața, la trezirea din somn. Bolnavii se trezesc mai obosiți decât la culcare. Ea nu cedează nici cu medicamente, nici la repaus sau odihna în pat, deseori fiind însoțită de irascibilitate, de neputința de a se liniști și destinde, de senzații cu totul și cu totul neplăcute, penibile.

Durerea de cap apare ca o senzație de apăsare pe

craniu, cu greutate în gândire, cu tulburări de vedere și de memorie, care nu cedează la calmante și este însoțită întotdeauna de insomnie. În marea lor majoritate, oamenii caută să scape de aceste neplăceri apelând la cafea, ciocolată, alcool, fumat, sucuri sintetice etc. Cofeina din cafea este drogul cu cea mai puternică acțiune psihoactivă din câte există: creează dependență și de aceea trebuie evitată. Cafeaua decafeinizată este chiar mai toxică, deoarece conține solvenți chimici foarte nocivi (aceștia au fost folosiți pentru extragerea cofeinei). Pentru rinichi, cafeaua este ca o picătură chinezească, pentru că îi trebuie cel puțin 28 de ore ca să fie eliminată. Aici nu contează că bem o ceașcă, trei sau patru, pentru rinichi rămâne aceeași sarcină dificilă.

Cafeaua este periculoasă și pentru stomac și intestine, pentru că formează acid, diminuează vitalitatea organismului și predispune la boală. De asemenea, ea secătuieste organismul de vitaminele din complexul B, vitamina C, zinc, potasiu, minerale, provoacă mâncărimi rectale, poate provoca afecțiuni benigne ale sânelui și afecțiuni ale prostatei. Adesea, marii băutori de cafea suferă de nervozitate, pentru că eliberarea zahărului depozitat în ficat generează o dereglare a sistemului endocrin – se epuizează suprarenalele și apare o stare hipoglicemică – și pentru că o cantitate mare de cofeină se acumulează în țesuturile adipoase, eliminându-se cu greutate.

Cafeaua este considerată unul din factorii generatori de hipertensiune arterială și de apariția cancerului la vezica urinară și la căile urinare inferioare. Persoanele care beau zilnic câteva cești de cafea prezintă un risc de a face infarct cu 50% mai mare decât al celor care nu obișnuiesc să bea cafea. La testele efectuate pe animalele de laborator s-a demonstrat că incidența cea mai mare a cancerului este determinată de cafeaua decafeinizată. Bine, bine, veți spune, dar există semeni de-ai noștri care,

după ce au băut o cafea, simt că au înlăturat oboseala și au o senzație de claritate în gândire, că au la îndemână cel mai veritabil purgativ etc. Da, ceva adevăr există. Cofeina acționează în mod direct asupra sistemului nervos central, determinând aceste avantaje, dar comparativ cu dezavantajele expuse mai sus, nu merită, credeți-mă. Concluzionez, aducându-vă la cunoștință că cercetările de ultima oră demonstrează că un consum de cafea – chiar și atunci când nu se face abuz – duce la extragerea calciului din oase, accelerând procesul de osteoporoză.

Alcoolul, chiar dacă este folosit pentru a crea voie bună, ambianță, antren, aduce mai mult durere și suferință decât bucurie. Gândiți-vă numai câți oameni de talent și valoare s-au pierdut și se mai pierde din cauza lui! Consumând regulat băuturi spirtoase, chiar dacă nu se îmbată, individul nu-și dă seama cum își otrăvește organismul și, încet, încet, devine un alcoolic cronic. Zi de zi, an de an, el introduce în organism o cantitate de alcool. Rețineți, vă rog, nu cantitatea de lichid băut contează, ci cantitatea de alcool pe care acesta o conține. Astfel, 250 ml de bere, 100 ml de vin alb, 75 ml de vin roșu și 25 ml de rachiu conțin aceeași cantitate de alcool pur: 10 ml. Alcoolul distruge organismul încet și sigur, el nu este un prieten, ci un dușman diabolic al omului, care se pomenește la un moment dat cu o boală gravă și pe care, de cele mai multe ori, nu o mai poate vindeca. Alcoolul nu este un stimulent, ci un sedativ, un depresiv al sistemului nervos central, care distruge celulele cerebrale, pentru că determină reducerea cantității de apă necesară lor. Este o falsă impresie că vă încălzește, mai degrabă vă răcește, pentru că intensifică transpirația și pierderea de căldură din organism, este responsabil de spargerea vaselor de sânge și diminuează capacitatea ficatului de a prelucra grăsimile. Secătuiește corpul de vitaminele B1, B2, B6, B12, C, K, acid folic, zinc, magneziu și potasiu, iar în timp, vatămă toate organelor interne.

Alcoolul te face din om neom, îți amortțește simțurile și reflexele, te face să-ți pierzi controlul, să te crezi zmeu, că toți trebuie să ți se supună, acum vrei să rezolvi toate diferendele, acum ți se năzare orice, că s-a uitat unul urât la tine, că te-a înjurat, că te-a înșelat (cândva), că te-a jignit, că nu-i bună mâncarea, că apa e prea fierbinte etc. Deveniți mai rău decât cel mai feroce animal. Vă urcați la volanul mașinii și... curmați vieți omenești, violați și produceți traume psihice pe viață. Dar, cel mai frecvent, aveți întotdeauna ceva de împărțit cu soția: că nu vă înțelege, că vă înșală, că se uită la alții, că de ce se îmbracă așa, de ce se coafează, de ce-și cumpără un anume obiect, la ce-i trebuie curs de înot (fitness, aerobic, yoga, gastronomie) ș.a.m.d. Neomul din acest bețivan nu și-a pus niciodată întrebarea cum ar reacționa dacă măcar o dată pe an rolurile s-ar inversa. El, pentru că e bărbat în casă, „stâlpul familiei”, își permite orice, iar sclavă lui trebuie să fie umilită, să-l descalțe, să-l dezbrace, să spele acolo unde a vomat, să-i spele pantalonii, pentru că el a uitat că nu este la closet, să suporte urletele și hachițele lui etc. Că te vei îmbolnăvi tu, ființă umană ratată, nu-i nicio nenorocire, dar ai cel puțin respect, dacă nu milă, față de soția ta, față de copiii tăi, pentru că ei în mod sigur se vor îmbolnăvi. Oameni buni, fraților, dragii mei, am întâlnit bestii care aveau o plăcere diabolică să vadă lacrimi și suferință, sau, ce este mai umilitor, atunci voiau să facă dragoste cu soția lor, în halul acela în care erau. Vă las pe voi să judecați un astfel de comportament uman. Dar cel mai mult aș vrea ca voi, cei care sunteți într-o simbioză cu paharul, cu alcoolul, să vă respectați pe voi ca oameni, pe cei de lângă voi ca fiind creații ale aceluiași Dumnezeu, și să vă protejați reciproc sănătatea.

Un alt factor cauzator de boală, care afectează în special neuronii și glandele, provocând tot felul de suferințe, mentale și fizice, este gelozia, neîncrederea, anxietatea. Gelozia și invidia sunt sentimente cu adevărat

devastatoare. Starea internă a femeii determină în bună măsură comportamentul bărbatului. Nu gratuit se spune: „O femeie nobilă se cunoaște nu după cum se comportă ea, ci după cum se poartă bărbatii cu ea”. Deci, femeia determină comportarea tactică a bărbatului, iar bărbatul determină comportarea strategică a femeii. În schimb, starea interioară și exterioară a familiei depinde de ambii soți. La baza unui cuplu solid și fericit stau dragostea, armonia, respectul reciproc, credința în Dumnezeu. Gheorghe Gheorghiu spune: „Dacă dragoste nu e, nimic nu e”. Eu spun altfel: Dacă încredere și respect reciproc nu e, căsnicia se destramă, sau dacă nu se destramă, pentru cel puțin unul dintre soți ea devine un calvar. Pierzându-se cele două sentimente, partenerii încep să-și arunce vorbe grele, se acuză reciproc, își macină nervii zi de zi, se suspectează (reciproc sau nu), se urmăresc (reciproc sau nu) etc. Gelozia lor mutilează în primul rând sufletele copiilor și apoi apar stările tensionale la serviciu, în relațiile cu colegii, cu rudele, vecinii, prietenii. Deoarece gelozia nu înseamnă decât ură, se blochează structura energetică de la nivelul capului și inevitabil apar traumatisme craniene, morți subite, scleroză în plăci, scade acuitatea auditivă și vizuală, se produc inflamații ale căilor respiratorii, apare cancerul. Soția care se supără și își blamează soțul își programează copiii pentru blamare, care vor căpăta un program de distrugere a tatălui, de câteva ori mai intens.

Fără riscul de a greși, vă spun că între gelozie și boală se poate pune semnul egal, întotdeauna gelozia a generat boală. Sunt femei sau bărbați care numai pe baza unor vorbe aruncate de un coleg, vecin, rudă - așa-ziși prieteni - încep să-și terorizeze partenerul de viață. Niciunul dintre ei nu stă să analizeze cu discernământ: ce interes are respectiva persoană să transmită acea informație, cui vrea să aducă atingere (pe cine vrea să lovească), în ce concurs de împerejurări se produce această

turnătorie sau dacă în comportamentul partenerului a intervenit ceva, dacă există vreo legătură, o asociere între comportamentul acestuia și informație.

Am întâlnit un cuplu care s-a destrămat dintr-o prostie. Soția, un om cu un psihic labil, foarte ușor influențabilă (de cei din jur), cu o cultură despre viață precară, cu un pronunțat complex de inferioritate raportat la pregătirea soțului, timp de zeci de ani a făcut din căsnicia ei teatrul unor dispute aprinse, care aveau drept combustibil numai șușoteli, bârfe, faceri de bine etc. Nu a existat nimic palpabil, compromițător, dar nu suporta ideea că soțul eu lucrează în birou cu alte femei, că trebuie să-și salute colegile de serviciu și câte și mai câte. Concluzia: după 21 de ani de căsnicie, el s-a îmbolnăvit grav, iar după alți câțiva ani au divorțat. Chiar tu, Dane, mi-ai spus acum câțiva ani, când ți-am povestit cazul, că, teoretic, boala soțului ar fi trebuit să le cimenteze căsnicia. Ai dreptate, așa ar fi trebuit, dar practic nu s-a întâmplat așa. Acum, doamnă, în loc să respecte suferința soțului îl teroriza și mai mult, îi cerea să justifice fiecare minut, chiar dacă ajunseseră să lucreze amândoi în aceeași instituție. Toată viața această doamnă a căutat să-și transforme soțul și pe cei din jur. În loc să caute să se transforme pe ea însăși, a proiectat asupra soțului gânduri de neîncredere și ură.

Sunt de acord că femeile devin iritabile și răutăcioase din cauza lipsei de afecțiune și respect, dar aș vrea să-l văd pe acel bărbat care zile și nopți la rând stă să parăze farfurii, pahare, cuvinte grele, insinuări, neadevăruri și care să se comporte ca în luna de miere. Oricât de mare ți-ar fi paharul, el tot se umple, odată și odată. Aproape în toate cazurile, acolo unde a existat gelozia, s-a instalat și boala. Marea majoritate a divorțurilor au drept cauză gelozia. De ce, oameni buni? Nu v-ați cunoscut înainte, nu v-ați luat din dragoste (exclud căsătoria din interes), nu v-ați făcut reciproc jurămintе? Referindu-se la acest lucru, Iisus le-a spus discipolilor: „De aceea, ei nu mai sunt doi, ci

unul singur. Astfel, ceea ce a unit Dumnezeu, omul să nu despartă”. De ce să ajungeți la despărțire din motive stupide? Amintiți-vă că întotdeauna între două ființe care trăiesc împreună au apărut probleme, ciocniri temperamentale, perioade tensionate. Nu arătați prietenilor aspectele dificile apărute în căsnicie, respingeți cu vehemență informațiile, sfaturile ce vizează căsătoria voastră, abțineți-vă de la critici și nu vă răzbunați pe soț (soție), făcându-i reproșuri în public. Dacă acceptați aceste „sfaturi”, spuneți-i soțului (soției) sursa acestora, veți verifica împreună și veți afla adevărul. Altfel, îl veți pierde pe omul de lângă voi și veți rămâne cu acești prieteni de paie, cu aceste cârpe, cu acești șerpi, care din invidie pe voi (arătați și vă comportați mai bine ca ei) și pe căsnicia voastră, varsă venin. Criteriul după care puteți verifica sfaturile ce vi se dau este să respectați regula: „Să nu faci altora ceea ce tu nu vrei ca alții să-ți facă ție”.

Nu discutați decât cu oameni competenți despre problemele voastre conjugale. Așa cum nu cereți unui croitor să vă extragă un dinte, nu cereți nici familiei sau prietenilor să vă dea sfaturi când aveți dificultăți în viața de cuplu. Familia nu dă întotdeauna sfatul cel mai bun; aici, membrii ei sunt subiectivi și părtinitori în aprecieri. Renunțați la sentimentul de invidie. Doriți din toată inima ca fiecare ființă să se bucure de abundență, să ducă o viață fără lipsuri și plină de fericire și bucurii. Atunci când simțiți că vă irita succesul cuiva, armonia în căsnicia altuia, începeți să vă rugați pentru fericirea și prosperitatea lor. Eliberați mintea de toate gândurile de ură și invidie, de toate sentimentele cu vibrație joasă. Fiți mereu vigilenți și nu vă lăsați influențați de vreo sugestie negativă, ce poate veni de la cei din jur. Dacă vreți să aveți și voi ceea ce au alții, trebuie să dați; pentru a primi, trebuie să oferiți. Încetați să cereți fără a da nimic în schimb, căci nimic nu este gratuit. Iată ce ne învață Iisus: „Fiți milostivi, ca să primiți milă. Iertați-i pe alții, ca să fiți

iertati. Cu măsura cu care măsurați vi se va măsura. Ceea ce faceți altora, așa vi se va face și vouă. Ceea ce dați vi se va da. Așa cum îi judecați pe alții veți fi judecați. Așa cum îi slujiți pe alții veți fi slujiți. Pentru că Dumnezeu este drept și răsplătește pe fiecare după faptele sale. Ceea ce seamănă fiecare, aceea culege". Luați aminte, ura dezbină ceea ce iubirea unește.

Aceste sentimente de care am vorbit până acum, în afară de faptul că sunt josnice, răutăcioase, sunt și extrem de nocive pentru sănătate. Ele determină creierul să producă substanțe care vă slăbesc imunitatea naturală, creează condiții favorabile apariției bolilor și suferințelor. Nu mai fiți negativisti, nu vă căutați eșecul cu lumânarea. Nu mai puneți răul înainte, că doar, doar o ieși bine, și nu vă mai alimentați cu idei și convingeri de genul: „Pe mine nu mă ajută un asemenea regim”, „Eu n-am să reușesc să țin un asemenea regim”, „Pe mine norocul m-a ocolit întotdeauna”, „Nu cred că are rost să mai încerc, din moment ce până acum am ratat mereu în viață”, „Nu pot să cred c-am să reușesc”, „Atâtea am încercat până acum, că m-am săturat”, „Parcă sunt blestemat, nimic nu-mi reușește” etc. Cu certitudine nu veți realiza nimic în viață dacă vă autoprogramați pe eșec, dacă de fiecare dată jucați rolul fatalistului, al ghinionistului și nu pe cel al câștigătorului. Totul, absolut totul se răsfârâge negativ asupra sănătății voastre. Nu numai că apar disfuncții la nivelul sistemului nervos central, în cutia craniană, sau „panoul de comandă”, cum îmi place mie să-i spun, dar bolile se instalează și în alte părți ale organismului. Un prim segment este acela al tractului digestiv – stomac, duoden, intestin subțire, intestin gros – care asigură digestia și asimilarea alimentelor ingerate.

Și totuși, pentru a nu fi acuzat că greșesc când spun că procesul de digestie nu începe în stomac, vă spun câteva cuvinte despre fiecare element al sistemului digestiv. Procesul de digestie începe în gură, prin

mărunțirea hranei și amestecarea ei cu salivă. Dinții sunt aceia care rup și frământă alimentele, transformându-le, prin acțiunea salivei, într-o masă lichidă, ușurând în proporție de 98% munca stomacului. Toți știm acest lucru, dar foarte puțini, nepermis de puțini, ne îngrijim să avem în permanență dinții sănătoși.

În cercetările făcute asupra unui număr de insule din Marea Sudului (Oceanul Pacific), s-au făcut comparații între grupe de băștinași care încă nu veniseră în contact cu civilizația și în primul rând cu alimentele importate, și grupe care cunoscuseră „binefacerile” civilizației și foloseau de mai mult timp alimente importate (faină albă, dulciuri, zahăr). La insularii care trăiau natural s-a observat o mare imunitate în ceea ce privește cariile dentare: toți dinții erau crescuți regulat. Din 1.000 de dinți consultați, s-au găsit doar 6 atinși de carii. În schimb, la insularii atinși de civilizație, s-a găsit de multe ori o așezare necorespunzătoare a măselelor și defecte ale maxilarelor. Din 1.000 de dinți controlați, 300 erau bolnavi.

Sau un alt caz. Într-un sat din Finlanda, la extremitatea nordică a acestuia, trăia o comunitate care nu cunoștea binefacerile civilizației. Aceștia își pregăteau pâine numai de 3 ori pe an și într-o cantitate care să le ajungă de la o preparare la alta. Niciun locuitor de aici nu cunoștea ce este aceea o carie dentară sau o durere de dinți. Într-un an, din acea localitate au plecat la studii în Europa un număr de 7 tineri. După anii de studii s-au întors în sat, într-o binemeritată vacanță, după care trebuiau să revină pe continent, pentru a-și lua în primire posturile. Fără excepție, rețineți vă rog, fără excepție, toți tinerii aveau carii dentare și extracții. Concluzia este una singură și este îmbibată de mult adevăr: dinții nu trebuie să fie dezobișnuiți de o masticatie dură. Un aliment moale n-are cum să exercite o presiune asupra rădăcinii dintelui, să o irige corespunzător cu sânge și să o hrănească. Arătați-mi, vă rog, un animal care în viața lui face vreo

carie dentară, atâta timp cât își respectă tipul de hrană pentru care a fost creat.

Bolile pricinuite de o dantură stricată se numesc boli focare, pentru că la rădăcina dintelui, adesea fără dureri, se formează un focar de puroi, vizibil doar la o radiografie, ale cărui secreții otrăvitoare (toxice) sunt purtate pe calea sângelui și a nervilor la toate organele corpului. Dintre cele mai răspândite boli de focar fac parte bolile de inimă, de circulație și de rinichi, reumatismul articular, sciatica, reumatismul muscular, bolile de nervi, de stomac, de intestine și ficat. Dinții atacați de carii sunt un semnal de alarmă pentru revizuirea radicală a obiceiurilor de viață; ei sunt o avertizare de a părăsi imediat hrană nenaturală și devalorizată. Atât cariile, cât și bolile gingiilor, sunt un indiciu că întreg organismul este bolnav din cauza unei nutriții defectuoase. Deoarece germenul pentru dezvoltarea cariilor începe din copilărie, este o iluzie să credem că o vindecare la maturitate se poate realiza dacă am folosi crudități 100%, chiar dacă acestea limitează întinderea bolii.

Astăzi este cât se poate de cert că zahărul curat, alb, demineralizat, poate grăbi apariția cariilor. Zahărul, deși este de natură organică, prin rafinare este lipsit de enzime, ca și de toți ceilalți constituenți atât de necesari vieții. El atinge dinții la exterior, apoi ajunge în sânge și în ficat, unde, pentru a fi metabolizat, fură din rezervele organismului de calciu, magneziu, crom, vitamine din grupa B, enzime. Ba mai mult, dereglează metabolismul colesterolului, favorizând fixarea lui pe pereții arterelor și venelor și apariția bolilor coronariene. Zahărul străbate cu ușurință intestinul subțire, ajunge în sânge, provoacă acidificarea acestuia și dă o stare de hiperglicemie. Apare imediat o rapidă excitare fizică și psihică. Pancreasul primește șocul și secretă mai multă insulină decât normal, având drept consecință scăderea zahărului din sânge sub limita normală. După aproape 14 minute se instalează o

stare de hipoglicemie, care se manifestă prin oboseală, somnolență, lipsă de vitalitate. De această dată este biciuit și ficatul, care transferă o parte din rezervă sa de glucide sângelui. Asemenea alternanțe dereglează și epuizează sistemul nervos.

Știm cu toții că zahărul produce sete, că este un corp străin, iar lichidul ingurgitat este necesar pentru a potoli și a dezinfecta. Acest fapt are consecințe deosebit de grave: țesuturile se umflă (ca și pereții arterelor), venele se îngustează și tensiunea arterială crește, la fel și greutatea corpului, iar pielea capătă un aspect tern. Zahărul distruge vitamine și enzime, motiv pentru care favorizează apariția cancerului. Fiind și un mare hoț de magneziu, afectează imunitatea organismului, carența de magneziu fiind una din cauzele instalării cancerului. Neutralizarea vitaminei B1 provoacă boli ale sistemului nervos, tulburări de memorie, palpitații, amețeli, ulcere ale stomacului și gambei, boli de circulație, degerături. Pe drept cuvânt se spune despre zahăr că este „moartea albă”; după carne, el ocupă al doilea loc în scurtarea vieții.

În subalimentație nu numai calciul este sustras dinților, ci în primul rând magneziul (dentina) și fluorul (smălțul). Cerealele, zarzavaturile, leguminoasele și în general toate ierburile conțin o cantitate mare de fluor comparativ cu făina, care nu conține deloc. Prin procesul tehnologic de obținere a făinii, aceasta rămâne fără minerale și fluor, fiind practic un veritabil, alb și curat amidon. La fel de demineralizat este și zarzavatul fiert sau înnobilat cu sare de bucătărie. Pentru o dantură sănătoasă, avem nevoie de o pâine care conține toate componentele grâului (cele mai multe vitamine se găsesc în coaja bobului), ca și de zarzavaturi nefierte.

Nu greșim în niciun fel când acceptăm necondiționat ideea că o dantură stricată aduce boala în organism, iar un dinte lipsă produce discontinuități, scurtcircuite energetice. Nu ocoliți sub nicio formă cabinetul dentar,

oricât ar costa, altfel veți cumpăra sănătatea cu bani grei. Și iată de ce nu sunt de acord cu metoda de fluorurare a dinților. Și astăzi, partizanii și adversarii fluorurării continuă să se certe. Pentru partizanii fluorului, în prevenirea cariei dentare totul este bun, cu condiția să existe fluor: în apa de băut, în paștele de dinți, în soluțiile de clătit gura. De ce, deci, nu s-ar pune în făină, în lapte și, bineînțeles, în zahăr, pentru că toată lumea știe responsabilitatea dulciurilor industriale în starea dentară deplorabilă a civilizației noastre. Nu e vorba, vai, de glumă, căci, măsurile acestea au fost efectiv preconizate. În schimb, în mod regretabil, s-au trecut sub tăcere lucrări datând de zeci de ani, și de atunci confirmate, care denunțau primejdiile fluorurării: pe lângă accidente renale și cancere în evoluție (lucrări americane și japoneze), riscuri de catastrofe la nivelul smalțului dentar, mergând până la pierderea întregii danturi. Astfel, fluorul, a cărui utilitate nu este pusă la îndoială în doze infimezimale, nu poate fi prescris decât de medic, pentru cazuri particulare și pe răspunderea lui (lucru valabil pentru toate substanțele pe care acesta le prescrie). Pentru rest, din punctul de vedere al sănătății generale, ca și pentru bună stare a danturii, o alimentație de calitate (naturală) va rezolva problema.

Ca să asigurați dinților o sănătate cât mai bună, respectați următoarele reguli:

1. Evitați zahărul. Unii specialiști afirmă: „Evită zahărul și vei fi fără carii!”. Modificând ambianța chimică la nivelul cavității bucale, zahărul favorizează cariile dentare, și tot el stă la originea degenerării danturii copiilor. Bomboanele lipicioase și caramellele sunt în special nocive, deoarece zahărul rămâne mult timp în contact cu dinții. După ce ați mâncat un deșert pe bază de zahăr, clătiți-vă bine gura cu apă curată.

2. Evitați să supuneți dinții la diferențe bruște de temperatură, cum ar fi, de exemplu, să beți o cană de ceai

fierbinte imediat după ce ați mâncat o înghețată sau să beți o cană de apă rece după o supă fierbinte. Aceste diferențe de temperatura pot să deterioreze și să fisureze smalțul.

3. Când afară e soare, profitați pentru a vă expune nu numai ochii (cu pleoapele închise, dacă soarele se află deasupra liniei orizontului), ci și gura larg deschisă, îndepărtând buzele, ca să descoperiți gingiile, și lăsați razele de soare să intre în gură; numai așa, ultravioletele pot traversa smalțul dinților, purificând țesuturile în profunzime, fără a le irita.

Limbă are un rol deosebit în cavitatea bucală, îndeplinind trei funcții de bază:

1. Preia bolul alimentar și, prin activități mecanice (gen malaxor) ajută la mestecarea alimentelor și la îmbibarea acestora cu salivă;

2. Este principalul organ al gustului;

3. Pe timpul nopții, limba salubritizează organismul, adunând o mare cantitate de toxine.

După ce mâncarea a fost bine mestecată și însalivată, ea pătrunde în esofag, fiind antrenată mai departe cu ajutorul așa-numitului peristaltism – mișcări ritmice de contractare și relaxare a peretelui muscular, cu rol de a împinge bolul alimentar de-a lungul tubului digestiv. Stomacul poate fi asemuit cu un laborator chimic și este cel mai încăpător segment al traiectului digestiv, având o capacitate de un litru și jumătate, uneori chiar mai mult. Cu excepția alcoolului nicio altă substanță ca atare nu este absorbită prin pereții stomacului. În stomac, alimentele sunt supuse unor prelucrări și modificări cu ajutorul sucului gastric, pentru ca după aceea, prin intermediul pilorului (orificiu gen supapă), să treacă în duoden și apoi în intestinul subțire. Alimentele ingerate în mod obișnuit la o masă părăsesc stomacul într-un interval de 3 până la 5 ore. Alimentele lichide (supele, de exemplu) părăsesc stomacul mult mai repede; grăsimile însă rămân un timp

mai îndelungat.

Stomacul nu este indispensabil digestiei. Cea mai mare parte a procesului de digestie are loc în afara lui. Dacă alimentele nu sunt bine masticate și însalivate, în loc să se producă un proces normal de digestie, conținutul stomacului se transformă într-o masă putredă, descompusă, caz în care avem de-a face cu fenomenul de fermentație. Toți cei care și-au făcut un obicei de a mânca repede, în picioare, în stări psihice necorespunzătoare, în locuri improprii (aglomerație, zgomot, mizerie), amplifică fenomenul putrefacției, care în timp devine cronic și se poate manifesta prin dispepsie, indigestie, ulcer. Producții de fermentație rămân în stomac mai mult decât în mod normal; următoarele alimente se amestecă cu resturile putrede și transformă stomacul într-un tomberon de gunoi.

Oamenii care suferă de ulcer gastric nu sunt, de regulă, mândăcioșii, nici ahtiații după picnic, nici cei cu gâtul gros și burtă, care mănâncă mereu cu plăcere, și care pot mânca atât fierbinte, cât și de la gheață, cum o fi, numai să fie, ci aceia care au o constituție organică îngustă, slabă, athletică, cei care au un sistem nervos instabil, sunt nervoși, ca argintul viu, fără odihnă. Din această cauză, fac ușor crampe ale micilor artere (digestie necorespunzătoare), unde mucoasa stomacului este slab hrănită și vulnerabilă. În aceste zone apar leziuni care nu rezistă atacului sucului gastric, care începe să digere propriul perete stomacal, ducând la formarea ulcerului gastric tipic.

La aceste „motive neînsemnate” se mai adaugă și așa numiții factori declanșatori obiectivi, cum ar fi: viața particulară (lovituri ale sortii), felul de viață (dezordonată, alimentație haotică), funcție socială (eforturi fizice sau răspunderi mari), sau factori declanșatori subiectivi, cum ar fi: supărări, griji, neliniște, lipsuri, într-un cuvânt, tot ceea ce tocește nervii, și creează o stare bolnăvicioasă de încordare a centrilor nervoși din creier și o irigare

anormală cu sânge a ţesuturilor, ceea ce favorizează apariţia ulcerului. Dar această tulburare nervoasă a irigaţiei cu sânge poate fi cauza apariţiei unor afecţiuni şi la alte organe ca: inimă, plămâni, rinichi, cap. Observaţi, vă rog, ce legătură strânsă există între peretele stomacului şi sânge şi ce mult depinde sângele de o alimentaţie corectă.

Nu pot să trec mai departe dacă nu amintesc de câteva „delicatese” care amplifică boala stomacului şi, implicit, a întregului organism. Este laptele de vacă atât de necesar în alimentaţia omului? Aduce el ceva valoros pentru sănătatea lui? Este el chiar atât de indispensabil? Numeroase studii arată că organismul uman poate descompune lactoza şi proteinele (care, de altfel, sunt greu digerabile) din lapte doar până la vârsta de 3 ani. După această vârstă, practic aduceţi în organism balast care alterează sănătatea. Sunt statistici care arată că în ţările unde se consumă multe lactate, există şi o rată înaltă a osteoporozei. Paradoxal, dar prin consumul de lactate, organismul pierde calciu, iar oasele se demineralizează.

Vă întrebaţi de ce aveţi colită (de fermentaţie sau de putrefacţie), acnee, astm, infecţii de toate felurile, sensibilitate la răceli, artrită reumatoidă, spasmofilie, chisturi, calculi, ciocuri de papagal, paraziţi intestinali, gaze etc.? Dacă da, atunci sfatul meu este să renunţaţi la laptele dulce, brânză (telemea), caş, urdă, ca să nu sporiţi veniturile fabricanţilor de medicamente. Cu restricţie - în cantităţi moderate - totuşi, puteţi consuma unt de casă, iaurt, smântână, lapte acru. Dacă acestea provin de la capră, veţi avea un aliat de nădejde în menţinerea sănătăţii, deoarece, din punct de vedere al compoziţiei, laptele de capră se aseamănă mai mult cu laptele matern. Mă veţi întreba: „Bine, dar sunt oameni care toată viaţa au consumat lactate şi au atins vârste înaintate”. Unde este logica? Aici nu este vorba de logică, dar vă pun aceeaşi întrebare ca la fumat: „Sunteţi siguri că aveţi aceeaşi

zestre genetică?" Oare n-ar fi bine să vă luați măsuri de precauție și să nu mai fiți sclavii gusturilor, ai poftelor și ai obiceiurilor moștenite? Hormonii din laptele de vacă se transmit omului și produc perturbări de natură fiziologică. Chiar și o gură de lapte sau de produs de cofetărie cu lapte poate deregla procesele metabolice din organism.

Arătați-mi un mamifer înțărcat care mai bea lapte, sau un mamifer care bea laptele altei specii (nu mă refer la creaturile convertite greșit de om). Atunci vă întreb: Omul de ce procedează așa? Reflectați, vă rog, și nu vă mai încredeți în cei care vă îmbie să vă sporiți cantitatea de calciu prin consumul de lactate. Despre laptele praf nici nu vreau să amintesc cum se prepară, câți coloranți și elemente de sinteză îl compun, nu este bun nici de îngrășământ pe un teren arabil.

Una dintre căile cele mai rapide de a vă paraliza sistemul imunitar este să mâncați zilnic (sau aproape) margarină și alimente îndelung prăjite. Exagerând cu margarina și cu alte grăsimi hidrogenate crește incidența diverselor forme de cancer, ateroscleroza, bolile cardiace, bolile autoimune, candidozele, parodontozile, hipertensiunea arterială etc. Atunci când margarina înlocuiește grăsimile naturale esențiale, membranele globulelor albe înglobează uleiurile hidrogenate în structura lor și se rigidizează. Globulele albe își încetinesc funcțiile, devenind astfel slabi luptători, lăsând organismul pradă tuturor tipurilor de afecțiuni. Infecțiile cu bacterii, ciuperci și virusuri găsesc mai ușor condiții prielnice de instalare. De fapt, margarina este unul dintre cele mai toxice alimente scoase pe piață de industria chimică. Este un aliment sintetic, care înlocuiește untul, având o structură moleculară asemănătoare plasticului. Ea a fost scoasă de americani, în timpul celui de Al Doilea Război Mondial, când untul dispăruse de pe piață și când au apelat la uleiurile vegetale pentru a obține un substitut. Au obținut acest produs prin încălzirea diverselor uleiuri

vegetale (inferioare, mai ales reziduuri), la peste 500°F, hidrogenându-le și adăugând coloranți pentru culoare și gust, și nichel drept catalizator, pentru a le întări.

Vă ofer, dragii mei, posibilitatea de a alege: viața sau moartea. Băuturile răcoritoare din comerț, sucurile sintetice, conțin acid fosforic, acid malic, acid carbonic, acid eritorbic etc. Acizii naturali malic și citric sunt de natură să devină alcalini în interiorul organismului, dar nu tot astfel se întâmplă cu cei artificiali, conținuți de băuturile răcoritoare din comerț. Aceștia, odată pătrunși în organism, își păstrează caracterul acid, deoarece sunt degradați în timpul procesului tehnologic, la extragerea din fructe, care are loc la o temperatură înaltă. Zahărul alb, cofeina, coloranții, îndulcitorii sintetici, sunt alte câteva chimicale care intră în compoziția băuturilor răcoritoare și sunt dăunătoare sănătății omului. Cercetătorii au concluzionat că abuzul de băuturi carbogazoase (aici intră, în afară de băuturile răcoritoare, și apă minerală, sifonul) determină stagnarea dezvoltării copiilor, reducându-le apetitul și făcându-i în același timp iritabili. Multe băuturi răcoritoare sunt atât de periculoase (coca-cola, pepsi, oranjada) încât realmente ar trebui să aibă pe etichetă – cum au igările pe pachet – un anunț de prevenire. Acest gen de băuturi provoacă în timp stări de somnolență, inapetență, insomnii, iritabilitate, infecții renale, tahicardii, iar dacă sunt băute la masă, duc la fermentarea mâncării. Este o crimă să dați copiilor băuturi răcoritoare din comerț, pentru că ei se vor obișnui cu cofeina și cu celelalte substanțe chimice pe care acestea le conțin și vor deveni dependenți de ele. Îi veți avea pe conștiință, căci sistemul lor nervos și cel digestiv vor suferi toată viața.

Ciocolata are o serie de ingrediente periculoase: vanilina, cofeina și teobromina, aceasta din urmă fiind cancerigena și atacând ADN-ul la nivel de celulă. Consumul masiv de ciocolată duce la: obezitate,

hipotiroidism, atrofierea testiculelor, atrofierea ovarelor, insomnie, iritabilitate, disfuncție digestivă, diabet.

În procesul rafinării zahărului, toți nutrienții, vitaminele și mineralele sunt înlăturate, rezultând un reziduu mort - zahărul alb rafinat. Un astfel de zahăr furnizează numai calorii goale, comparativ cu zahărul din fructe, care este foarte bogat în nutrienții de care corpul omenesc are nevoie. În plus, fructele conțin fibre, care favorizează un bun tranzit intestinal. În combinații incompatibile, zahărul alb rafinat fermentează, formând acid acetic (oțet) și alcool. Renunțând la tot ce este sărac în vitamine, la tot ce se obține sintetic, la tot ce este lipsit de fibre, la tot ce excită celula nervoasă, veți putea să preveniți boala și veți avea o stare sufletească și o siluetă de invidiat.

Datele statistice arată că în prezent, cei mai mulți oameni suferă și mor de două boli: de inimă și de cancer. Printre cauzele incriminate în producerea acestor două boli grave, un rol important îl are fumatul. În gudronul fumului de țigară se găsește un mare număr de substanțe toxice (peste 2.300), dintre care două - benzpirenul și nicotina - sunt deosebit de periculoase. Dacă se înmoaie un bețișor în nicotină și se apropie de ciocul unei vrăbiuțe, pasărea cade moartă. Cu o picătură pot fi omorâți patru iepuri și un câine. Șapte picături omoară un cal. Până acum vreo 15 ani, se credea că nicotina de la o țigară omoară doi oameni. Acum, doză mortală pentru un om este o picătură de nicotină. Nicotina, odată intrată în organism, este transportată de sânge în toate organele corpului, în toate celulele, după care este eliminată prin urină. La șapte zile după ce a fumat o singură țigară, în urină fumătorului se mai găsesc urme de nicotină. Din acest exemplu, deducem lesne că un fumător consecvent va avea în permanență nicotină în sânge. Unui astfel de fumător, dacă i se va pune o lipitoare, după câteva minute ea cade moartă. Benzpirenul care se găsește în fumul de țigară

este foarte periculos, pentru că generează cancerul pulmonar.

În statisticile de la sfârșitul secolului al XIX-lea privind mortalitatea prin cancer din America și țările Europei, cancerul pulmonar ocupa locul zece, iar la sfârșitul secolului XX, locul întâi. Nicotina care ajunge în sângele fumătorului îi distruge acestuia vitamina C, ceea ce provoacă mari tulburări organismului său, deoarece vitamina C este responsabilă de creșterea capacității de muncă, de creșterea rezistenței la boli, de creșterea poftei de viață. Organismul delicat al femeilor este deosebit de sensibil la nicotină. Femeile fumătoare îmbătrânesc înainte de vreme, pielea lor devine palidă, uscată, mușchii se înmoaie. O mamă fumătoare își intoxică copilul încă înainte de a-l naște, pentru că nicotina din sângele ei trece prin placentă în sângele copilului. Nicotina produce moartea embrionului și de aceea avortul spontan este mult mai întâlnit la femeile fumătoare, iar nașterile premature – când destul de des copiii se nasc slabi, bolnăvicioși sau morți – sunt de două ori mai frecvente la femeile care fumează în timpul sarcinii. Odată copilul născut, pericolul tabagismului crește, în caz că mama sau cineva din familie fumează. Organismul copilului este deosebit de sensibil, mai ales dacă este silit să respire aerul încărcat de fum de țigară. Un astfel de copil devine nervos, are amețeli și vărsături, îi dispare pofta de mâncare, capătă diaree, prezenta tulburai de creștere și leziuni la nivelul tiroidei, laringelui și plămânilor.

Cum nu se poate de nociv este fumul de țigară inhalat de nefumători, de așa-zișii „fumători pasivi”. Aerul unei încăperi în care se fumează conține cam 50% din cantitatea de nicotină aflată în țigara fumată. La o săptămână după ce un nefumător a stat într-o încăpere în care s-a fumat, s-au găsit în urină lui urme de nicotină. Se spune că „fumează numai unul, dar toți din casă sunt bolnavi”. La toți acești fumători involuntari se observă

simptome, cum ar fi: iritația ochilor, stări de oboseală fizică și intelectuală, palpitații, dureri de cap, dureri de stomac, uneori adevărate crize de anghină pectorală etc.

Doamnelor și domnilor „tutungii”, unde vă este respectul față de voi și față de semenii voștri, de ce nu respectați dreptul altora de a avea aer curat? Dacă vă este indiferentă starea sănătății voastre, de ce n-o respectați pe a celorlalți, de ce-i obligați să vă înghită fumul de țigară, cum vă demonstrați atașamentul afectiv față de partenerul de lângă voi? Nu credeți că este un act de om necivilizat, egoist? Rețineți, vă rog, trei lucruri care se pot face foarte ușor în această lume: să țineți un post total, să vă schimbați modul de alimentație și să vă lăsați de fumat. Dacă vreți să vă sinucideți, nu-i omorâți și pe alții.

Intestinul subțire, în lungime de peste 7 metri, este segmentul în care are loc desăvârșirea procesului de digestie, cu absorbția tuturor elementelor nutritive. Aproape toți nutrienții sunt absorbiți prin pereții intestinului subțire. Mediul prezent în interiorul lui este alcalin, determinat fiind de secreția biliară puternic bazică, de sucul pancreatic și secrețiile pereților intestinali. Mediul alcalin este absolut necesar pentru finalizarea procesului de digestie și absorbție. Intestinul înseamnă pentru om ceea ce este rădăcina pentru plante și, așa cum planta a cărei rădăcină nu funcționează bine nu poate trăi, tot așa și omul, al cărui intestin suferă. Intestinul constituie rădăcina puterii și capacității noastre de muncă, de aceea a apărut și zicala: „Omul este ceea ce mănâncă”.

Între funcția alimentară și cea a intestinului există o relație de interdependență. Numai o alimentație sănătoasă poate să păstreze funcția intestinală în condiții optime de lucru, factor esențial al sănătății organismului. Respectând această relație, veți avea parte numai de bucurie, fericire, înțelegere, putere, plăcere de viață, înălțare intelectuală și spirituală. Altfel, vă veți afecta și celelalte filtre de protecție - ficatul și plămânii - care nu pot rezista la o

supraîncărcare de durată și vor permite, evident, fără voia lor, ca substanțele toxice să treacă în sânge și apoi în toate celelalte organe.

După profesorul Becher, care a studiat mai ales problema autointoxicării prin intestin, toate toxinele intestinale provin în cele din urmă din alimentație și îndeosebi din proteinele alimentelor. Dacă mai aflăm și că proteina animală, îndeosebi cea din carne, împiedică și distruge puterea de apărare a intestinului subțire împotriva bacteriilor, n-ar trebui să ne vină greu, pentru vindecarea intestinului nostru și pentru însănătoșirea noastră, să renunțăm pentru totdeauna la alimentația cu carne. Dacă cel mai ușor de asimilat este fructul, cel mai greu de descompus în elemente pe care corpul să le poată folosi este proteină. Când consumăm alimente care conțin proteine, organismul alocă mult mai multă energie decât pentru orice alt produs alimentar.

Carnea constituie una dintre sursele importante de proteine, dar ea se dovedește totodată săracă în minerale, vitamine și hidrați de carbon. Între altele, consumul de carne - s-a constatat statistic - dă naștere unor tulburări multiple în organismul uman, al cărui colon este mult mai lung decât cel al carnivorelor. Iată principalele tulburări care pot să apară la un consumator de carne:

1. Bacteriile intestinale, în loc să acționeze ca fermenți, provoacă putrefacția bolului alimentar, situație care antrenează infiltrarea substanțelor toxice în vasele sanguine; pentru a le elimina, organismul va cheltui o cantitate mai mare sau mai mică de energie, care în mod normal ar trebui să fie folosită pentru alimentarea altor funcții vitale, inclusiv activitatea creierului;

2. Sinteza vitaminei B₁₂ este mult frânată, ceea ce va antrena starea de anemie;

3. Toxinele de origine animală au tendința să perturbe metabolismul hidraților de carbon, de unde, practic, apare pericolul diabetului;

4. Substanțele neasimilabile produse în timpul digestiei cărnii se pot fixa, creând astfel premisele apariției tumorilor, cel mai adesea cancerigene.

Carnea conține și o gamă de elemente direct toxice pentru organismul uman, cum ar fi:

- Deșeuri provenite din vasele sanguine ale animalului tăiat, diferiți microbi și urme de medicamente inoculate animalelor sub formă vaccinuri și antibiotice;

- Substanțe toxice sintetizate de animal în momentul tăierii și răspândite în tot sistem sanguin;

- Bacterii provenind din descompunerea țesuturilor, care începe imediat după moartea animalului; carnea fiind un bun izolator termic, fierberea sau prăjirea nu ajung niciodată să le distrugă pe toate.

Să spunem că acestea au fost considerațiile de ordin igienic. Cred că v-ar ajuta într-un fel să le auziți și pe cele de ordin moral:

- Uciderea îi provoacă animalului suferințe atroce, acesta resimțind durerea întocmai ca și ființa umană. Vacile, mai ales, pot să-și simtă apropierea morții și trăiesc o groază intensă;

- Niciun drept natural nu ne autorizează să condamnăm la moarte un animal;

- Practica uciderii animalelor dezvoltă în om insensibilitatea, sadismul și totala lipsă de respect față de viață.

Niciodată carnea n-a fost cea mai bună hrană, iar folosirea ei astăzi ar fi cu atât mai nepotrivită, cu cât îmbolnăvirile animalelor sunt tot mai frecvente (mai ales de germenii tuberculozei). Alimentația bogată în carne aduce numai prejudicii sănătății omului. Despre porc, Creatorul a zis: „Este necurat pentru voi; să nu mâncați din carnea lui și nici să nu vă atingeți de trupul lui mort”. Cu toții știm că porcii sunt curățători de murdării și au fost creați numai pentru acest scop. Cine își poate închipui că trupul unei făpturi vii poate fi sănătos când hrana lui este

murdărită? Din partea mea, puteți consuma câtă carne doriți, dar sub nicio formă să nu aveți pretenția că sunteți sănătoși, sau că nu vă puteți menține sănătatea dacă nu mâncați carne. Carnea nu vă aduce nimic valoros în organism, nu vă ajută existența. În schimb, veți avea parte numai de cancer, tensiune arterială crescută, ateroscleroză, tromboză, hiperexcitabilitatea glandei tiroide, embolii, formarea calculilor biliari și renali, artrism, creșterea prostatei, psoriazis, stări alergice, sterilitate, distrofii musculare, intoxicații, boli ale pielii, stări nevrotice etc. Sunteți inconștienți, nu vreți să renunțați la obiceiuri, la regulile societății, la tradiție, la sfaturile medicale care vă îmbie să consumați carne sau vă sperie ideea că dacă nu mâncați carne sfârșitul vostru e aproape. Dacă ați cunoaște avantajele imense ale alimentației naturale, n-ați proceda așa și n-ați mai fi atât de ignoranți.

Este complet falsă concepția după care o alimentație bogată în carne ar înviora, ar da puteri. Carnea dă multe reziduuri și provoacă dezechilibre și dezordini în organism. Cei mai mulți oameni nu cred în asemenea aprecieri, persistă în ignoranța lor și ajung în situații limită, când boli grave le pun în pericol sănătatea sau chiar viața.

Eschimoșii, care trăiesc preponderent cu carne, îmbătrânesc foarte repede, având o medie de viață de numai 28 de ani. Kirghizii, trib nomad din Rusia Orientală, al căror regim se compune în mod esențial din carne, îmbătrânesc la rândul lor prematur și mor în jurul vârstei de 40 de ani. Înainte și mai ales în timpul agoniei din abatoare, lupta animalelor sacrificate, care se zbat pentru a-și păstra viața, antrenează mari schimbări biochimice în corpul lor, care fac să apară subproduse toxice și o mare cantitate de adrenalină emisă abundant, otrăvind, prin durere, trupul lor angoasat într-un asemenea grad, încât carnea este deja otrăvită de suferința cumplită a animalului înainte de moarte. Pericolul îmbolnăvirii voastre

vine și de la animalele din crescătorii, crescute forțat cu concentrate, hormoni și alți stimulenți de sinteză, pe care organismul lor nu reușește să-i elimine în viața lor așa de scurtă.

Numeroase sunt statisticile care arată că persoanele care consumă carne sunt mai vulnerabile la cancer. Și iată de ce: O bucată de carne, după numai câteva zile de la sacrificarea animalului, capătă o culoare nesănătoasă, gri-verzuie-măslinie. Pentru a împiedica această degradare, în industria preparatelor din carne și a brânzeturilor se folosește mod curent nitratul ca aditiv de culoare și conservare, care este convertit în nitrit sub acțiunea microorganismelor, participând astfel la formarea derivaților cancerigeni. De aceea, în mod artificial (și nesănătos) carnea apare roșie în galantarele magazinelor noastre. Cum fermele s-au schimbat adeseori în adevărate fabrici de accelerare a creșterii de animale, acestea nu mai ajung niciodată să vadă lumina zilei. Viața lor se desfășoară forțat, într-un spațiu restrâns, neprielnic, și în cele mai multe situații se sfârșește printr-o moarte brutală.

Iată un exemplu terifiant: în fermele de creștere a puilor de găină (într-un ritm accelerat), ouăle sunt clocite la etajul superior; puii sunt în mod curent drogați și îndopați. Ei mănâncă cu lăcomie în coliviile lor, fără posibilitatea de a se mișca și fără aer curat. Pe măsură ce cresc, sunt deplasați către etajele inferioare, iar când ajung la parter, sunt tăiați. Asemenea practici artificiale dezechilibrează starea chimică a corpului fizic al puiului de găină, distrugându-i obiceiurile naturale și favorizând apariția tumorilor maligne și a altor malformații. Aceeași situație o întâlnim și în complexurile de îngrășare a porcilor, unde aceștia nu ajung niciodată să vadă lumina soarelui.

Grăsimile animale, cum ar fi colesterolul, acoperă pereții vaselor sanguine și, pe măsură ce persoana care consumă carne îmbătrânește, deschiderea acestor vase se

micșorează. Presiunea asupra inimii crește, rezultând o vulnerabilitate cardiacă și o creștere a tensiunii arteriale. În societatea noastră, o persoană din două care consumă carne va fi atinsă de o maladie cardiacă sau care este legată de vasele sanguine, în timp ce aceste boli sunt practic aproape necunoscute întărilor în care consumul de carne este foarte scăzut.

Autopsia soldaților americani uciși în războiul din Vietnam arată că, la vârsta de 22 de ani, ei aveau deja semne caracteristice de arterioscleroză coronariană, semne total inexistente la soldații vietnamezi, cunoscuți ca având o hrană preponderent lacto-vegetariană. Spre deosebire de plante, care au o membrană celulară rigidă și un sistem circulator simplu, celulele animale mor repede atunci când circulația este oprită. O celulă nu poate trăi mai mult de trei minute fără oxigen și de aceea, imediat ce viața încetează, proteinele animale se coagulează și sunt secretate enzime autodistructive. Carnea, peștele și ouăle au o proprietate comună: se descompun și putrezesc rapid. Pentru că, de regulă, carnea este consumată la un interval de una-două săptămâni, trebuie să vă spun că putrefacția și creșterea numărului de bacterii începe aproape imediat după moarte. Ca atare, ea creează otrăvuri violente în colon și, în plus, în bătrânește prematur tractul intestinal.

Dragii mei, peste tot unde întoarcem capul, auzim, vedem sau citim despre binefacerile aportului de proteine, fără să se ia în calcul că valoarea practică a unui aliment este dată de aminoacizii integrați în el. Omul și animalele nu au capacitatea să sintetizeze cei opt aminoacizi esențiali, spre deosebire de plante, care îi pot sintetiza din aer, apa și pământ, și de aceea trebuie luați direct din mâncare. Și am ajuns cu toții la concluzia că numai o hrană bazată pe legume, fructe și cereale ne va asigura aminoacizii necesari, exact ca și altor mamifere necarnivore. Din moment ce este posibil să trăim în mod sănătos fără să consumăm carne, e firesc să ne întrebăm

dacă nu cumva aceasta este o obișnuință umană.

Este evident că animalele nu-și dau viața în mod deliberat, pentru ca noi să ne permitem luxul de a le mânca lor carnea. Ce aveți de pierdut dacă recunoașteți caracterul sacru al întregii vieți și necesitatea de a trăi fără a cauza suferință, fără a lua viața cuiva? Cine vă dă dreptul să luați o viață pe care nu sunteți în stare să o creați? Este de neimaginat câți vegetarieni ar fi dacă, atunci când și-ar dori o bucată de friptură, fiecare ar nevoit să se ducă imediat afară, să prindă singur un biet animaluț - vițel, miel, ied - complet lipsit de apărare, să-l înjunghie cu mâna lui, să se bălăcească în sângele lui și să tranșeze din el bucata de carne pe care și-o dorește. Fiecare am văzut un miel, o făptură jucăușă, drăgălașă, cu ochii blânzi, rugători, întrebători și care-ți imploră iertare atunci când te apropii cu cuțitul de el. Ce rău v-a făcut, cine v-a spus că aveți drept de moarte asupra vieții? Ați încercat ca în pătuțul copilului vostru să aduceți un ieduț și un măr și să vedeți dacă copilul va mânca iedul și se va juca cu mărul? Dacă se va întâmpla așa, atunci puteți considera ca firesc să vă hrăniți cu carne, dar să știți că întotdeauna va fi invers.

Energia necesară organismului uman se găsește în carbohidrați, iar carnea nu posedă asemenea furnizori; ea provoacă aciditate și demineralizează corpul. Să nu vă sperie ideea că dacă depuneți o activitate fizică grea și nu mâncați carne veți avea de suferit, veți fi lipsiți de energie. Nu, pentru că proteinele din carne nu vă sporesc forța ci, prin depunerea lor, v-o epuizează, vă trag la somn, la inactivitate. Luați de exemplu un leu, care mănâncă multă carne și care are nevoie de aproximativ 20 de ore de somn, pe când urangutanul, care mănâncă numai vegetale, nu are nevoie de cât de 6 ore de somn pe zi. Analizați singuri!

Statisticile demonstrează că există o corelație între incidența cancerului de colon și consumul de carne, din cauza faptului că lipsa fibrelor alimentare duce la o

creștere a timpului de tranzit intestinal (aviz persoanelor constipate). Or, cancerul apare tocmai ca urmare a contactului dintre substanțele cancerigene, prezente într-o concentrație mare și într-o perioadă de timp prea lungă, și celulele sensibilizate ale intestinului, proces care produce modificarea microflorei intestinale, în favoarea celei de putrefacție.

V-am dat, iubiții mei pământeni, suficiente motive pentru a medita și a adopta o hrană vie în locul uneia moarte. Importanța unei astfel de hrane a fost apreciată cum se cuvine încă de acum 2.500 ani, de către anticul Pitagora, care a recunoscut: „Doar hrana vie și proaspătă îi permite omului să rămână sănătos, să fie fericit și să simtă adevărul”.

Pentru a parcurge intestinul gros (colonul), substanțelor ajunse aici le trebuie în medie 14 ore. Materialele care părăsesc intestinul subțire și pătrund în cel gros au o consistență lichidă și, cu excepția apei, prin pereții intestinului gros sunt absorbite foarte puține substanțe. Funcția primară a colonului este cea de stocare și deshidratare. Pe măsură ce apa este absorbită, materialul lichid capătă consistență semisolidă, fiindu-i necesare, așa cum am spus, aproape 14 ore pentru a realiza întregul circuit intestinal. Spre deosebire de stomac, intestinul gros conține o bogată floră microbiană. O bună parte a materiilor fecale este constituită din bacterii, substanțe nedigerabile - în principal celuloză - și substanțe toxice, eliminate din sânge prin pereții intestinali.

Renumitul biolog rus Ilia Mecinikov s-a pronunțat că procesul de îmbătrânire a organismului este produs de scleroza organelor. Când scleroza se produce mai devreme și are ritm accelerat și intens, organismul îmbătrânește mai repede și avem de-a face cu un proces patologic, anormal comparativ cu procesul care începe la vârste înaintate și se desfășoară lent, cu o îmbătrânire normală,

fiziologică. După părerea acestui biolog, cauza îmbătrânirii premature constă în otrăvirea cronică a organismului cu toxinele din intestinul gros. El a ajuns la concluzia că numărul mare de centenari din Bulgaria s-ar datora faptului că în această țară se consumă cantități mari de iaurt și lapte acru, derivate ale laptelui care conțin acid lactic, care distruge bacteriile din intestinul gros și reduce astfel toxinele. Iată, așadar, că una dintre cheile sănătății se găsește în intestin.

Organismul fizic se intoxică în mod sistematic și fără întrerupere, pe toată durata vieții. Una dintre cauzele principale ale îmbătrânirii premature și ale senilității este acumularea de toxine în organism, prin autointoxicare. Orice celulă în vie produce toxine. Există totuși o sursă de autointoxicare extrem de periculoasă – otrăvurile care se filtrează prin peretele intestinal, îmbâcsind întregul organism. Chiar și aceia care nu sunt constipați, sau cel puțin cred că nu sunt, au o sursă permanentă de autointoxicare în intestinul gros. Evacuarea, chiar cotidiană, a intestinului, nu exclude faptul că mucoasa poate fi acoperită cu o coajă (pojghiță) de sedimente, ele încrustându-se acolo puțin câte puțin și nefiind niciodată eliminate. Aici, ele provoacă fermentații putrede, ale căror toxine invadează întregul organism.

Constipația, deosebit de frecventă astăzi, are numeroase și variate cauze, care sunt direct influențate de o alimentație haotică, nepotrivită, un sistem nervos dereglat, absența lichidelor și a mișcării. Din punct de vedere al motricității intestinale, eu identific trei tipuri de constipație:

1. Nu există scaun zilnic;
2. Există scaun zilnic, dar eliminarea este foarte greoaie (cu eforturi, icnete);
3. Există scaun zilnic, dar nu se elimină întreaga masă a materiilor fecale;

Cine vrea să-și rezolve această perturbare pe bază de

medicamente comite o dublă greșeală:

— Disfuncția este posibil să fie ameliorată pentru moment, dar în mod sigur, după o perioadă de timp se va reinstala, și niciun medicament nu va mai fi în stare s-o înlăture;

— Dacă nu se acționează asupra cauzelor care au generat-o, medicamentele descoperite până la această dată nu vor avea un efect miraculos.

Chiar dacă nu mă credeți acum, mai târziu îmi veți da dreptate. Cu cât apelați mai mult la ajutorul laxativelor, cu atât vă sporiți disfuncția intestinală și ajungeți la constipație cronică. Orice aliment ingerat care stă mai mult de 70 de ore în organism devine cea mai veritabilă otrăvă. Țineți minte, toți cei care sunteți constipați și vă tratați această boală cu medicamente vă distrugeți viața. Voi, cuplurile care vă pregătiți să aduceți pe lume un copil, scăpați de constipație (atât femeia cât și bărbatul) înainte de a-l concepe, deoarece toxinele care sunt reținute în sânge, mai ales în cel al mamei, vor afecta sănătatea copilului. Constipația influențează negativ comportamentul și starea organismului vostru, care se poate traduce prin: mohoreală, inapetență, scăderea randamentului intelectual, oboseală, tristețe, ten șters, ochi încercănați, iritabilitate accentuată, lipsa poftei de viață etc. Bolile direct imputabile autointoxicării, deci care sunt cauzate de recircularea toxinelor, sunt: nevrite, psihoze, ciroză, reumatism, dizenterie, artrită, bolile inimii, insomnii, halenă (miros în gură), litiaze (calculilor, pietre), sciatică, anemie, boli ale pielii. Vă ofer într-o sinteză semnificativă principalele consecințe ale constipației, la diverse etaje ale corpului:

— Sistem nervos: insomnii, depresii, iritabilitate, isterie, schizofrenie;

— Sânge: anemie, modificări patologice ale compoziției sanguine (ceea ce influențează toate organele și toate celulele corpului);

— Ficat: congestii hepatice, calculi la vezică, intoxicații;

— Stomac: pierderea tonusului stomacal, ptoze stomacale, ulcer, cancer; de multe ori acestea se află la originea mirosului urât al gurii;

— Colon: hemoroizi, cancer;

— Apendice: apendicită cronică sau acută;

— Partea inferioară a abdomenului: staze (oprire sau încetinire) sanguine diverse, infecții cronice ale organelor genitale la femei (uter, ovare, col, trompe, deplasarea uterului);

— Rinichi: litiaze (calculi), colici nefritice, artrită reumatoidă;

— Picioare: sciatică, staze venoase ce conduc la formarea varicelor;

— Piele: erupții de diferite naturi.

Iritația permanentă a mucoasei intestinale se află la originea a numeroase forme de cancer. Cazurile de cancer al intestinului bat toate recordurile în comparație cu cele ale altor organe ale corpului. Dacă examinați localizarea lor predominantă, constatați că exact cum virajele și curbele arterelor de circulație rutieră favorizează accidente, există locuri predilecte pentru cancerul de intestin, acestea fiind mai ales în zonele în care curbura colonului provoacă o anumită încetinire a curentului materiilor fecale. Este cât se poate de evident faptul că majoritatea cancerelor apar în locurile cele mai predispuse în crustării (formării crustelor, pojghițelor) cu toxine ale mucoasei intestinului gros.

Față de bolile (pe etaje) enumerate mai sus, această boală nu este singurul rău de temut pentru persoanele cu colonul acoperit cu o coajă de materii fecale neeliminate. Un cunoscut medic englez a dovedit că o persoană care suferă de constipație cronică adăpostește în corp 35 de diferite soiuri de toxine, dintre care unele sunt mai tari decât cel mai puternic venin al șerpilor. Acum înțelegeți de

ce această boală trebuie abordată într-un mod cât se poate de serios și permanent de către fiecare dintre voi? Dacă omul ar ști de a începutul vieții sale cum să se alimenteze pentru a preveni constipația, cum să-și protejeze rinichii pentru a-i filtra corespunzător sângele și cum să ajute ficatul pentru a-i curăța sângele de toxine, atunci el ar putea atinge și vârsta de 300 de ani. Din păcate, lucrul acesta nu-l știm, iar în ultimii 10 ani am observat că nu există un interes pentru a-l informa pe om (cine ar mai mări profitul fabricanților de medicamente?).

Sănătatea, voia bună și frumusețea nu au mers niciodată mână în mână cu obezitatea. Această boală care disproporționează corpul omenesc este acceptată și tratată în mod diferit de către cei mai mulți semenii mei. Unii, și nu puțini, se mândresc cu kilogramele în plus, cu masivitatea lor, motivând că se simt bine așa, că sunt sexy, că nu pot renunța la plăcerea de a mânca și nici nu suportă să li se facă vreo observație. Această categorie de bulimici (mâncăcioși fără măsură) au ca punct de plecare al dereglării lor metabolice copilăria, primii ani de viață, când, dintr-o falsă exprimare a dragostei față de progenitură, părinții, bunicii, rudele exagerează, îndopându-i pe micuți cu fel de fel de dulciuri și mâncăruri, la diferite ore. Credeți că e bine?

„Vai, săracul, ce durduliu e la vârsta lui!”, remarcă un musafir, să spunem (este o impolitețe, ca să nu spun proastă creștere, să-i spui unui om „vai ce gras (a) ești”, „vai ce te-ai îngrășat”, „ce mănânci dragă de-ai ajuns așa?”) la care mămica, dulcea de ea, răspunde: „Dragă, are dereglată o glandă și orice mănâncă, pune pe el”. Dragii mei, să fim serioși, nimic nu se dereglează în organism dacă respectăm anumite reguli, mai ales cele de bun simț (care vizează cantitatea de alimente ingerate). Alții, care au atins un anume grad de supraponderalitate, încearcă toate căile, toate metodele pentru a ajunge la silueta lor anterioară. Aceștia apelează la tot felul de practici, de

pilule minune sau de rețete pentru slăbit, fără să realizeze că-și fac un rău și mai mare decât acela de a-și respecta aceeași conduită alimentară greșită.

A venit la mine cineva și mi-a spus: „Am găsit o rețetă pentru slăbit care îmi garantează că dacă o respect timp de 13 zile, timp de doi ani pot să mănânc orice”. Auziți și vă minunați, țineți câteva zile regim, biciuiți-vă organismul, pentru că după aceea puteți băga în el de toate și de-a valma! Vă compătimesc pe voi, cei care apelați la astfel de metode, care vă recomandă alimente sărace în vitamine, enzime, oligoelemente, săruri minerale și care vă țin o perioadă de timp în înfometare. Atunci cu ce îi asigurați voi organismului energia vitală, cum vă suporta el această privațiune alimentară? Vă spun eu, mai mult rău vă faceți, vă dereglăți psihic și metabolic. Că sunteți sau nu gurmanzi, pe perioada regimului de slăbit vă veți gândi obsedant la ce va trebui să mâncați, sau vă faceți de pe acum meniuri consistente, în funcție de viziunile pe care le-ați avut. Ce-ați rezolvat? Într-un timp relativ scurt, veți acumula din nou, iar perioada regimului pentru slăbit vi se va părea un vis urât.

Indiferent ce conduită veți adopta, dacă ea nu va respecta regula alimentației și asimilației și va fi numai una a contabilizării caloriilor, atunci sigur vă biciuiți organismul în zadar. Indiferent ce conduită veți adopta, dacă ea nu va viza și o îmbunătățire a activității rinichilor și a ficatului, toate visele voastre despre silueta de aur se vor nărui. Credeți că bietul vostru organism este vinovat că a ajuns așa, sau mai degrabă „panoul vostru de comandă”, mentalul vostru, care încearcă să găsească un alt vinovat? Vă torturați degeaba organismul, el nu are nicio vină, în afară de aceea că vă execută întocmai și la timp ordinele pe care i le dați. Vă recomand să găsiți pe cineva care să vă învețe cum, când și cu ce să vă alimentați, cum să gândiți și cât respect să aveți față de propriul organism. Varietatea medicamentelor folosite în

rețetele pentru slăbit vă aduce prejudicii pe care nu le veți putea remedia în această viață, pentru că unele utilizează hormoni feminini, care vă rotunjesc anumite părți ale corpului, altele au în compoziție neuroleptice, care vă dereglează centrul apetitului alimentar, altele, prin substanțele chimice pe care le conțin, irita sistemul digestiv, sărăcesc organismul de potasiu (diureticele și laxativele) și perturbă metabolismul glucidelor.

Dr. medic H. Balzli a fost de părere că „plantele și animalele înstrăinate de natură, care sunt domesticate și făcute tovarăși ai omului, își pierd însușirile naturale. Tot așa se întâmplă și cu omul care părăsește pădurea și câmpia și-și petrece existența între ziduri. Orice ființă care-și pierde legătura intimă cu Natura mamă pierde calități însemnate și cunoaște boala și degenerarea”. Cu alte cuvinte, dacă vom îmbrățișa liber și necondiționat „binefacerile” civilizației și alimentației sintetice și hipercalorice, vom ajunge mai repede acolo de unde am venit, în pământ.

Obezitatea scurtează viața! Ficatul este principalul organ în care se depozitează vitaminele solubile în grăsimi. El este cel mai mare organ al corpului uman și cântărește aproximativ 1, 4 kg. Asemeni unei complexe uzine chimice, el poate modifica aproape orice structură sau compoziție chimică, distrugând și anihilând o serie întreagă de molecule toxice. Altfel spus, ficatul este maestrul chimic al organismului, de buna lui funcționare depinzând calitatea sângelui care ajunge la inimă. El constituie totodată un rezervor de sânge și un depozit pentru înmagazinarea vitaminelor A și D, precum și a glicogenului (carbohidrat digerat) care are rolul de a regla nivelul zahărului în sânge. În ficat sunt prelucrate enzime, colesterol, proteine, vitamina A (din caroten) și factori ce asigură coagularea sângelui.

În planul de vindecare al oricărei boli de ficat, primul loc îl ocupă astăzi regimul alimentar. Întrucât, toate bolile

de ficat prezintă un metabolism dereglat, acesta poate fi foarte ușor și eficient influențat de alimentație. Însemnătatea dietei ca factor terapeutic este de necontestat. Toate medicamentele descoperite până astăzi și ridicate în slăvi ca având acțiune hepatică, la care se adaugă și procedeele terapeutice industrializate, nu pot (nici n-ar avea cum) înlocui alimentația vindecătoare, rațională și naturistă.

Una din principalele funcții ale ficatului este aceea de a produce bila, pe care o depozitează în colecist (vezica biliară). Vezica biliară este un organ lung de cca. 7 cm, care înmagazinează bila, îi modifică structura chimică și o concentrează puternic. Gustarea și uneori chiar simplă vedere a mâncării poate determina golirea ei. Anumiți constituenți fluizi ai vezicii biliare tind uneori să cristalizeze și să formeze așa numiții calculi biliari. Cei care au adoptat sau adoptă un regim alimentar naturist, nu au făcut și nu vor face vreodată calculi biliari. Orice dereglare hepatică influențează în mod corespunzător și calitatea bilei. Dereglarea hepatică este responsabilă de apariția: tulburărilor digestive (ulcer gastric sau duodenal, cancer de stomac sau colon, dispepsii, eructații, flatulență etc.), astmului, tulburărilor pulmonare (TBC, emfizem, cancer), tulburărilor cardiace (tahicardie, cardiopatie ischemică, suflu sistolic), psoriazisului și altor boli de piele, migrene.

Din experiența anilor trecuți, am constatat că atunci când colecistul este suprimat chirurgical, în 90% din cazuri se produc tulburări de metabolism, iar în peste 50% din cazuri se dereglează funcția pancreatică. La această ultimă observație poate era mai bine dacă spuneam că la 50% din pacienții cu diabet, colecistul le-a fost extirpat înainte de a li se declanșa diabetul.

Pancreasul furnizează cea mai importantă enzimă a organismului uman. Este o glandă de cca. 14 cm lungime, situată în concavitatea formată de duoden. Celulele sale

secretă insulina, un hormon cu rol în arderea accelerată a zaharurilor din corp. Insulina nu este vărsată în traiectul digestiv, ci direct în circuitul sanguin. Lipsa insulinei declanșează diabetul. Cealaltă funcție importantă a pancreasului este fabricarea și secreția sucului pancreatic, care conține unele din enzimele de bază necesare în procesul de digestie.

Diabetul este o boală a metabolismului, în care organismul nu mai este în stare să valorifice corect zahărul din alimente. În intestin, toate felurile de amidon sunt descompuse în zaharuri. La organismul bolnav de diabet, zahărul primit din intestin nu mai este transformat în glicogen și depozitat, ci pur și simplu eliminat prin rinichi. Această boală poate fi înăscută sau câpătată în cursul vieții, prin încălcări ale regulilor alimentare, sau prin abuz de bunătăți toxice. Pe bună dreptate se spune că diabetul este boală celor bogați, a celor care-și permit să mănânce bunătăți. Pentru că activitatea mușchilor influențează puternic metabolismul zahărului, bolnavul de diabet ar trebui să facă acel gen de muncă fizică, mișcare și exerciții care să fie duse la limita suportabilului. Atenție, diabetul mai poate avea drept cauză și unele disfuncții la nivelul sistemului nervos, cum ar fi stări depresive, anxioase, gelozie, isterie, adică atitudini care solicită la maximum atât celula nervoasă cât și traiectul digestiv.

Iată încă o dovadă că ar trebui să luptați pentru liniștea mentalului vostru, renunțând la vicii stresante și dăunătoare: fumat, alcool, muzică zgomotoasă și de prost gust, egoism, ură, mânie, gelozie, invidie, filme de groază, mese copioase, aroganță, iubire de bani, exploatarea aproapelui, minciună etc., pe care le știți foarte bine, dar nu vreți sau nu aveți tăria să renunțați la ele, vă lăsați conduși și subjugați de acestea.

Nu considerați grija pentru sănătatea voastră ca pe ceva de prisos și nu vă lăsați cu totul în nădejdea mijloacelor care „vindecă” bolile, a medicamentelor. De

altfel, sunt boli care nu răspund niciunui medicament descoperit până la această dată și acestea sunt boli generate de sedentarism. Inactivitatea, lipsa mișcării, condamnă omul modern la boală. Mușchii slăbesc, se înmoaie, scad în volum, se atrofiază și primul care suferă este sistemul osos, pentru că acesta este susținut și hrănit de mușchi. Fiecare dintre voi ați simțit că, după o convalescență, mișcările vă erau încete, nesigure, fiecare pas îl făceați cu teamă, oboseați repede, vă tremurau picioarele, transpirați abundant, aveți greutate la respirat și uneori amețeli.

În perioada de inactivitate, organismul este obligat să respire aerul din aceeași încăpere - chiar dacă ea se aerisește de mai multe ori pe zi - și nu la capacitatea pulmonară obișnuită, ci mult redusă, aproape la jumătate. Ca atare, lipsa mișcării și diminuarea capacității pulmonare afectează oxigenarea corespunzătoare a hemoglobinei și automat suferă toate țesuturile organismului, dar mai ales inima și creierul. Un creier bine oxigenat aduce în organism bună dispoziție, poftă de muncă și de viață, trece mai ușor peste problemele delicate ivite, sporește creativitatea. Având un creier bine oxigenat, organismul poate să lupte mai ușor cu agresiunile interne și externe, să fie mereu în gardă și să vă apere de boli.

Nu vă trebuie mult, dragii mei, măcar o oră pe zi care să fie a voastră, pentru mișcare, pentru exerciții fizice, pentru deconectare de la cotidian, pentru recreere. Nu spun că mișcarea sau deplasarea de acasă la serviciu și retur nu este bună, dar aceasta nu vă deconectează. Dimineața vă gândiți ce program de lucru încărcat aveți, câte lucrări trebuie să finalizați, nu știți cam în ce toane îl veți găsi pe șef, ce coleg de serviciu vă va mai tachina, ce alte lucruri neprevăzute veți găsi etc. După terminarea programului, sunteți sub impresia activităților desfășurate, ce n-ați făcut bine și câtă morală v-a făcut șeful, dar în

același timp vă gândiți și acasă, ce să faceți familiei de mâncare, sau ce să luați din piață, ce notă o fi luat copilul la teză, cum ți-o veni soțul azi acasă (e vorba de cel care e prieten cu paharul), dacă s-a mai spart vreun calorifer și câte și mai câte, oricum numai de relaxare nu poate fi vorba.

Eu vreau să aveți un timp al vostru, în termen neacademic, o mișcare sau o plimbare de gură cască, fără nicio țință, cu un pas constant, agale, să priviți vitrinele magazinelor, să studiați oamenii de pe stradă, să vedeți care este trist, care este fericit, să priviți bolta cerească, să ascultați ciripitul păsărelelor etc., conștientizând că numai așa vă ajutați metabolismul și vă oxigenați sângele. Puteți renunța la orice, și la masă dacă vreți, numai la mișcare să nu renunțați niciodată.

În practica mea terapeutică, în cazul bolilor grave, consider mișcarea că reprezentând 75% din victorie. Lipsa mișcării, în special la femei, declanșează tulburări menstruale (ciclu neregulat, abundent, dureros), schimbări de poziție a organelor genitale, varice, hemoroizi, constipație, obezitate. Mulți pacienți - mai ales cei din mediul rural - îmi spun că ei au gospodărie și fac destulă mișcare de dimineața până seara. Greșit. Aceasta nu este o mișcare relaxantă, pentru sănătate, ci una de efort fizic, cu ridicări de greutate, cu aplecări și ridicări ale trunchiului, cu nervi (te mai supără un animal, o pasăre, îți mai cade un lemn pe picior, te tai cu sapa etc.). Mersul pe jos pune în mișcare aproximativ 80% din masă musculară a corpului, cu efecte benefice asupra întregului organism, favorizează atenția, stimulează memoria și bine dispune. Dați-mi un exemplu, când ați mers într-o drumeție și la terminarea ei vă simțeați obosiți ca după o zi de muncă, supărați și despre care vorbeați ca despre o corvoadă?!

Vreți sau nu vreți, organismul are nevoie de trei feluri de odihnă activă: zilnică, săptămânală, anuală. Zilnic, înseamnă pauze scurte, exerciții de înviorare și

respirație, fără a mai sta pe scaun. Ziua a șaptea, sau duminică, este rezervată odihnei complete, necesară fiecăruia dintre noi atât din punct de vedere anatomic, fiziologic, cât și biblic. Concediul este odihna anuală, când, ca la orice timp de odihnă, trebuie să uitați grijile, cărțile, biroul, șeful, dosarele, în general toate stările de neliniște, care trebuie înlocuite cu cele de voie bună și bucurie. Acest deziderat nu-l puteți realiza decât plecând în altă localitate sau zonă, pentru a nu mai avea o legătură imediată cu preocupările și gândurile legate de serviciu, de grijile casei. Mi-a fost dat să văd la viața mea indivizi care nu făceau niciodată un concediu în afara localității, munceau că robii în permanență să strângă, să se îmbogățească. Strângeți fraților, că și așa nu luați nimic cu voi și nici nu veți ști vreodată cum a trecut viața peste voi!

Am întâlnit și oameni care zi de zi se gândeau la serviciu, la firma lor, dădeau telefoane să se intereseze ce mai e pe la birou, cum se comportă subordonații, vânzătorii etc. Nu, așa nu se poate, asta nu este concediu, aceasta nu este odihnă. Dar am cunoscut și a treia categorie de oameni, aceia care știu să se organizeze, să planifice, să trăiască, să exploateze fiecare clipă de odihnă. Aceștia nu așteaptă decât să treacă timpul de la un concediu la altul, strâng bani pentru a nu duce lipsă de nimic, pentru a-și satisface orice plăcere, orice extravaganță, pentru a vedea lucruri noi. Da, așa da, felicitări, cine respectă alternarea muncii cu odihna stăpânește și arta de a trăi bine și sănătos. Și cum cea mai bună mișcare e cea făcută pe jos, e logic că trebuie să aveți grijă mereu de piciorul vostru, care este o minune creată de Dumnezeu, cu un mecanism foarte complicat și foarte inteligent. În talpă se găsesc punctele reflexogene, care corespund fiecărui organ din corp de pe partea respectivă (stânga, dreapta). Atunci când piciorul suferă, sigur va suferi întregul organism. De cel puțin 10 ani încoace sunt martorul neputincios a ignoranței marii

majorității a tineretului, care maltratează piciorul, această „placă cu circuite integrate” a organismului uman.

Dau mai jos câteva reguli de care va trebui să Țineți cont că să aveți un picior frumos și sănătos:

1. Încălțăminte, indiferent de model, va trebui să respecte forma labei piciorului și să fie lejeră;

2. Materialul din care este confecționată încălțăminte va fi din piele sau pânză, pentru a permite pătrunderea energiei telurice în întreg organismul.

3. Nu veți folosi sub nicio formă încălțăminte, șosete, ciorapi din materiale sintetice, care izolează organismul de energia terestră;

4. Tocul pantofului să nu fie mai înalt de 5 cm (pentru femei), deoarece, în timp, afectează rinichii, coloana vertebrală, circulația și capul;

5. Veți renunța fără ezitare la încălțăminte cu talpă groasă, care vă deformează mersul și coloana și produce tulburări în zona urogenitală. Dacă cei care purtați astfel de încălțăminte, ați avea posibilitatea să vă priviți din spate când mergeți, ați renunța la justificarea ieftină „așa este modă” și ați adopta poziția „să-mi placă mie și să fie sănătos”.

6. De câte ori aveți posibilitatea (cu cât mai des cu atât mai bine) să mergeți desculți prin iarba umedă de rouă (dimineața) sau pe parchetul sau gresia din locuință;

7. După o zi de muncă, rezervați timp pentru o baie rece la picioare și masaj, măcar 15 minute.

V-am spus mai devreme că pe timpul mișcării, respirația se reglează în funcție de ritmul constant al mișcării. Da, pe pământ, două categorii de oameni știu să respire corect – sugarii și yoghinii, dar dacă nu aveți posibilitatea să vedeți așa ceva, priviți o pisică și constatați că apneea (întreruperea respirației) este mai mare decât inspirația sau expirația. Cine nu respiră corect, nu va fi niciodată sănătos. Sentimente ca furia, ciuda, invidia, teama, tristețea, disperarea, supărarea, ura etc. se

formează în creier, ca și veselia, bucuria, fericirea, voia bună, satisfacția. Primele aparțin gândurilor negative, celelalte, gândurilor frumoase, pozitive. Primele îmbătrânesc, urătesc omul, celelalte îl întineresc, îl înfrumusețează, îl înnobilează. Respirația corectă, ritmică, continuă, are menirea de a combate primele categorii de sentimente și de a le menține și perfectă pe cele din a doua categorie.

Pregătirea mâncărilor are o mare importanță pentru sănătate, mai ales că această activitate este permanentă și strict condiționată de starea de stres sau de nervozitate a gospodinei. Dacă are o stare negativă, gospodina o transmite mâncărilor, otrăvindu-le sub raport energetic. Nu trebuie să vă mire dacă, după ce ați mâncat, resimțiți o stare de disconfort, sau chiar faceți o indigestie. Cel mai des se întâmplă atunci când sunt pregătite preparate din carne tocată (cârnați, sarmale, chiftele) provenite de la mai multe feluri de animale (porc, vită, oaie), când se cumulează informațiile energetice generate de groaza dinaintea morții lor cu starea psihică alterată a bucătarului.

La bucătărie, cele mai bune vase sunt cele de inox sau emailate, iar cele mai nesănătoase sunt cele din aluminiu și teflon. Un aliat al gospodinei în ultimii ani a devenit cuptorul cu microunde, care, fără să vă mire, este extrem de periculos, cel puțin din două puncte de vedere. În primul rând, radiațiile lui pot ajunge la 100 wați pe metrul pătrat, sau chiar mai mult, dacă instalația este defectă. În acest caz, avem de-a face cu microunde de o frecvență foarte mare, periculoase și extrem de penetrante. Dacă nu vreți să renunțați la o astfel de mașinărie (a morții), când pregătiți vreun aliment, stați la o distanță mare de ea, pentru a nu va expune riscului de iradiere. Cu atât mai mult se recomandă aceasta femeilor însărcinate, dar în cazul lor, e mai bine ca în perioada gravidității, cuptorul să nu fie folosit. După ce ați terminat

de preparat, scoateți aparatul din priză și aerisiți încăperea, pentru a permite ionilor negativi să vă primenească încăperea.

Practic cuptorul cu microunde acționează numai asupra moleculelor de apă din alimente, în care caz fiecare moleculă din interiorul cuptorului oscilează de 2, 45 miliarde de ori pe secundă, fapt care explică rapiditatea coacerii sau fierberii. Cruzimea acestui tratament are ca rezultat alterarea structurii ADN-ului din inima celulelor alimentare, care face să dispară energia lor bioelectrică; iar acolo unde nu este energie bioelectrică, nu este nici sănătate. Dacă vreți să contracarați într-un fel acest neajuns, vă recomand să vă completați masa cu sucuri naturale de legume și fructe, cu crudități, sau cu grâu încolțit, polen sau miere de albine.

Televizorul poate fi considerat și prieten și dușman al omului; pe de o parte, îl alimentează cu informații (mai mult sau mai puțin necesare existenței sale) și îi mai omoară timpul, iar pe de altă parte, este nesănătos organismului său. El bombardează încăperea – evident, și pe voi – cu raze X de joasă tensiune, cu ioni pozitivi și electricitate statică, iar tubul catodic emite radiații Röntgen. Toate acestea la un loc produc stări de oboseală, nervozitate, iritabilitate și insomnii, stări care se acutizează într-un ritm rapid atunci când vestimentația voastră, mocheta sau covorul din cameră sunt confecționate din fibre sintetice. Pentru a evita astfel de neplăceri, vă rog să țineți cont de câteva reguli:

1. După ce ați închis televizorul, îl scoateți din priză (nu oprit numai din telecomandă), îi acoperiți ecranul cu un cearșaf umed și deschideți larg fereastra camerei, pentru a primi ionii negativi.

2. Distanța de la corp la ecranul televizorului trebuie să fie de șapte ori diagonala lui. Asta înseamnă că dacă stați spre exemplu în pat cu picioarele întinse, distanța de la degetele picioarelor până la ecran se măsoară ca atare

(7 x 57 cm-4 m). Mulți vă recomandă ca această distanță să fie de 5 ori diagonală, dar de la ochi la ecran, teorie pe care eu nu o accept. Nu trebuie să vă mai spun cât de periculos este să adormiți cu televizorul aprins (programând stingerea lui din telecomanda), sau să-l folosiți ca somnifer (în cazul insomniei), sau să-l lăsați să meargă dacă nimeni nu privește la el (aici este vorba de om, nu de cățelul sau pisica din apartament).

3. Televizorul se dispune în față, sub orizontala ochilor, iar înapoia lui să aveți o lumină slabă, difuză, care să proiecteze fasciculul pe peretele din spate televizorului.

De fapt, noi, oamenii, suntem înconjurați din toate părțile de aparate electrocasnice care generează unde electromagnetice, nocive organismului viu. Aparat de radio (mai ales dacă are și ceas electronic), televizor, video, aparat de ras, râșniță de cafea, filtru de cafea, uscător de păr, cuptor cu microunde, frigider, mașină de spălat, telefon, walkman, ventilator, radiator electric, reșou, instalație de aer condiționat etc. sunt numai câteva dintre sursele generatoare de unde electromagnetice care ruinează sănătatea omului și-i scurtează viața. După ce acceptați că la acestea se adaugă și radiațiile telurice (cele ale pământului), veți realiza ce a devenit locuința voastră și ce înseamnă să trăiești în ea. Dacă așa stau lucrurile, singura voastră salvare vine de la alimentația rațională, echilibrată și mai ales naturistă, pe care trebuie s-o adoptați. Cu psihicul vostru sănătos, cu energia alimentelor cu care vă hrăniți și cu aerul curat pe care-l respirați, veți reuși să contracarați efectele nocive ale undelor electromagnetice.

Studii recente ale unor oameni de știință arată că radiația electromagnetică ar putea fi cauza unor mutații de natură cancerigenă și a unor boli de sânge, adevăr confirmat și de colectivul de specialiști de la Fundația pentru cercetări asupra cancerului din San Antonio, SUA. Organizația Mondială a Sănătății și numeroși oameni de

știință au concluzionat că undele electromagnetice pot genera următoarele tulburări:

- Nervozitate, iritabilitate, agresivitate și migrene;
- Diminuarea activității sexuale și de procreare la bărbați, din cauza slăbirii spermatogenezei și a leziunilor testiculelor;
- Tulburări de ciclu menstrual, sterilitate, avorturi și malformații ale progeniturii;
- Insomnii și scăderea vitalității;
- Risc major de leucemie, modificări cromozomiale, anomalii la nivelul ADN-ului, afecțiuni la nivelul pielii;
- Opacitatea cristalinului și leziuni la nivelul corneei și retinei;
- Tulburări cardiovasculare și creșterea tensiunii arteriale.

O concluzie se desprinde: să stați cât mai puțin posibil în preajma aparatelor electrice, atunci când trebuie să faceți acest lucru. Undele cosmice sunt radiații sosite din spațiu, încărcate cu electricitate pozitivă, și se deplasează cu viteza de 300.000 km/s. Pentru a realiza un echilibru, pământul emană propriile sale unde, ce poartă denumirea de unde telurice. Ele pătrund în corpul nostru prin picioare și sunt încărcate cu electricitate negativă. Atunci când echilibrul energetic al acestor forțe este realizat, noi, oameni și animale, suntem într-o formă fizică și psihică deosebită.

S-a demonstrat științific că undele telurice pot fi perturbate de existența unor cursuri de apă subterană, a unor cavități, falii geologice, surpări, filoane metalice sau radioactive. Undele telurice formează în jurul nostru o adevărată rețea, care poartă numele de „rețea Hartmann”, după numele savantului german care a descoperit-o, și care este mai mult sau mai puțin nocivă organismului uman. Am spus „mai mult sau mai puțin”, pentru că aceste trasee energetice se intersectează, alcătuind așa numitele „noduri Hartmann”, care sunt foarte periculoase, și

„ochiuri Hartmann”, care sunt mai puțin periculoase.

Din experiența mea, am dedus că 95% din pacienții care s-au așezat bolnăvit grav aveau patul său scaunul de la birou pe un nod Hartmann. Rezultate slabe la învățătură obțin elevii care au banca amplasată pe un astfel de nod. Dacă doriți să aflați unde sunt aceste noduri periculoase în locuința voastră și nu aveți cunoștințe de radiestezie sau nu puteți apela la un specialist, nu aveți decât să urmăriți locurile pe care pisica le alege pentru a se odihni; ea manifestă o mare înclinație pentru aceste puncte patogene. Așa cum pisica își alege pentru odihnă și somn un asemenea loc, tot așa, la exterior, furnicile își instalează furnicarul. Pisica este și un bun „colector” de unde nocive produse de televizor, iar dacă aveți în casă o felină, obișnuiți-o să stea pe televizor când acesta funcționează, sau între televizor și corpul vostru. Dacă nu aveți pisică, pentru a reduce din radiațiile dăunătoare emise de televizor, amplasați un cactus la cel puțin un metru de tubul catodic, iar pentru a afla ochiul Hartmann, urmăriți unde se odihnește câinele, pentru că el nu alege niciodată nodul Hartmann.

Afecțiuni de genul: dureri de cap, depresii, leucemii, insomnii, scăderea potenței sexuale, cancer, tulburări de vedere, astm, boli de piele etc. au fost depistate la persoanele care aveau locuința sau care își desfășurau activitatea în apropierea rețelilor de înaltă tensiune, pentru că zonă adiacentă acestor linii este în permanență bombardată cu un câmp electric, a cărui intensitate poate atinge mulți kW/m.p. Astfel, efectele nocive ale unei linii electrice a cărei tensiune ajunge la 50.000 de volți se difuzează pe o rază de 50 - 70 de metri, iar când rețeaua atinge 380.000 de volți, pe o rază de 200 - 250 de metri. Imaginați-vă riscul la care se expun cei care au locuințe în perimetrul unor astfel de rețele electrice. De renunțat nu puteți renunța la aceste locuințe, dar un minimum de măsuri de protecție vă puteți lua, dacă țineți cât de cât la

sănătatea voastră și a copiilor voștri:

- Toate obiectele metalice și electrice vor fi legate la pământ;

- Plantarea unei perdele de cel puțin trei rânduri de pini sau brazi între casă și rețeaua electrică;

- Pereții și acoperișul casei să fie acoperite cu un spalier (scară făcută din bare paralele de lemn, pe care se sprijină plantele agățătoare) sau grilaj metalic legat la pământ, la toate colțurile casei;

- Pe aceste grilaje se va planta vegetație agățătoare, cele mai indicate fiind vița de vie sau iedera, iar pământul de la rădăcina acestor plante să fie mereu stropit.

Tot periculos pentru sănătate, dar fără să vă dați seama, este și electricitatea statică, generată de fibrele și materialele sintetice din care vă este confecționată îmbrăcămintea, mocheta, mobila din casă, mai ales dacă nu agreeți lâna, bumbacul, mătasea, celofibra, lemnul etc.

Deosebit de benefic pentru organismul vostru este să adoptați o alimentație sănătoasă și să faceți mișcare în aer liber. Nu preferați soluția comodă de a petrece cât mai mult timp în fața televizorului sau în locuri suprapolate (discotecă, restaurant, bar) pentru că nici nu știți ce pierdeți. Dar, indiferent ce comportament adoptați, umeziți-vă locuința din când în când, fie cu ajutorul unui pulverizator, fie cu un vas cu apă ținut pe calorifer sau pe sobă. Aerisiți-vă des locuința (camera), pentru că altfel nu veți lăsa ionii negativi să vă ajute în menținerea sănătății. O încăpere neaerisită favorizează pentru ocupantul ei apariția de tulburări la nivelul căilor respiratorii (sinusuri, amigdale, plămâni) și al cutiei craniene (creier). Faceți zilnic duș, băi la picioare, purtați haine de bumbac, în cânepă, mătase, lână și încălțăminte de piele, și corpul vostru va fi satisfăcut.

Dacă ați înțeles și ați eliminat tot ceea ce am spus până acum și sunteți mulțumiți de ziua care s-a încheiat, vă puteți odihni, sau altfel spus, puteți trece la somn.

Somnul vă îmbărbătează forțele pentru a începe o nouă zi, vă încarcă fiecare celulă a corpului cu energie cosmică, vă creează bună dispoziție pentru a vă îndeplini planul pentru ziua următoare. Somnul nu a fost și nu va fi niciodată timp pierdut, nu a fost și nu va fi vreodată înlocuit prin nimic, nici medicament și nici vreo altă metodă. Numai un somn adânc, liniștit, vă va reface repede și sigur forțele de care aveți nevoie și aceasta nu se poate realiza decât cu un sistem nervos bine echilibrat, pe care, la rândul lui, așa cum ați citit în paginile de mai sus, îl veți asigura doar cu un regim de hrană și de viață sănătos, corect. Nu-i mare filosofie să deduceți că obiceiul de a vă culca și trezi la aceeași oră asigură organismului acel reflex de relaxare, indispensabil unui somn liniștit.

Ați auzit sau ați citit că cel mai bine este ca un adult să doarmă 8 ore, iar un copil, până la 10 ore. Să știți că eu nu consider aceasta o regulă. Fiecare organism, în funcție de gradul de solicitare zilnică, de uzură lui, de starea lui de sănătate, are nevoie de un anumit timp pentru a se reface. Unii au nevoie de numai 6 - 7 ore de somn (sau chiar mai puțin), alții, de un timp mai mare. Nu mă interesează cât dormiți, dar vă rog, alegeți ca oră de culcare 22: 30 (maximum) pentru că un organism uman se încarcă cel mai bine cu energia cosmică între orele 22: 00 și 05: 00.

Somnul în aer liber sau cu fereastra deschisă este mult mai sănătos decât somnul într-o cameră cu aer statut. Dacă nu procedați așa, să nu aveți pretenția să fiți sănătoși, să nu vă îmbolnăviți niciodată, pentru că și un asemenea gest necugetat (nu pot, că mi-e frig, nu pot, că sunt sensibil, că răcesc) vă va costa. Ca să aveți un somn liniștit, mai aveți nevoie de ceva: puneți-vă ordine în gânduri. Înainte de a adormi, cât stați în pat, faceți un bilanț al activităților din ziua care se încheie și puneți în balanță ce a fost bun și ce a fost mai puțin bun. Luați aminte ca ce ați greșit să nu se mai repete. Acum faceți-vă

un calcul al activităților de a doua zi, moment în care stabiliți și ordinea urgențelor. Din noianul de probleme pe care le aveți de rezolvat, fie că sunt probleme de serviciu, fie de familie, alegeți-le pe primele două, în ordinea priorității.

Deci, dragii mei, deconectați-vă înainte de a adormi. Un proverb german spune: „Când te duci la culcare, nu uita să-ți lași grijile în pantofi”. Nu vi se pare logic? Atunci când intrați în casă, vă ștergeți picioarele; procedați așa și când vă culcați, lăsați la o parte toate grijile, necazurile, supărările, neplăcerile, preocupările care vă apasă zi de zi.

Mesele copioase și felurile de mâncare grele luate seara, cu mai puțin de 3 ore înainte de culcare, nu vă asigură un somn odihnitor. Digestia se face greoi, inima vă face un efort mai mare, iar dimineața vă treziți mai obosiți decât v-ați culcat. E bine? Proverbul românesc spune: „Cum îți așterni, așa vei dormi” și este cât se poate de adevărat, pentru că nu contează numai cum este făcut patul său cum este așezată lenjeria, ci și cum este orientat patul. Ideal ar fi că patul să fie orientat nord-sud, adică să dormiți cu capul spre nord, ca să puteți primi în mod corespunzător energia cosmică. Știu că în apartamentele existente la ora actuală, ca și în casele ce se construiesc acum (pentru că nu se cunoaște regulă), este foarte dificil să-ți amplasezi patul exact pe această direcție, de aceea se pot admite toleranțe până la limita nord-est sau nord-vest.

Sunt păreri de genul „cum să fie patul, moale sau tare?”. E greu de precizat, mai ales că trebuie avut în vedere vârsta, starea de sănătate, preferința. Indiferent de preferință, patul trebuie să fie comod, să nu jeneze în niciun fel și să simțiți o plăcere deosebită când vă așezați în el. Eu recomand patul tare, care vă menține coloana vertebrală într-o poziție corectă. Veți evita astfel scolioza, discopatia, cifoza, spondiloza. De dormit, puteți dormi pe partea dreaptă, pe spate sau pe burtă (nu recomand această ultimă poziție femeilor, pentru a-și păstra sânii

frumoși). Sub nicio formă nu recomand ca un om sănătos să doarmă în același pat cu unul bolnav, un adult cu un copil, sau un bătrân cu un copil, pentru că fluidul vital va fi absorbit de cel sărac în acest fluid (bolnavul, adultul, bătrânul). De aceea, nu acceptați să dormiți în pat cu copiii voștri și nu-i lăsați pe bunici să doarmă cu nepoții lor, pentru că veți vitregi copiii și nepoții de fluidul vital, atât de necesar creșterii și dezvoltării lor.

Pentru a avea un somn odihnitor, plăcut și reconfortant, e bine să țineți cont de următoarele:

- Nu se mai mănâncă nimic cu cel puțin 3 ore înainte de culcare (și nici nu se bea cafea, alcool, ceai negru sau verde);

- Se merge desculț prin cameră (pe parchet, dușumea, covor, gresie) cel puțin 14 minute, după care se face o baie caldă la picioare;

- Se va aerisi bine camera și se va menține temperatura camerei la 21°Celsius;

- Se bea un pahar cu apă cu o linguriță de oțet de mere și două lingurițe de miere;

- Pernă să nu fie nici mică, nici mare, nici moale, nici tare, (cel mai bine este fără pernă);

- Patul să fie ridicat cu 7 centimetri în partea unde vă stau picioarele;

- Deconectați de la rețea toate sursele de energie electromagnetică din cameră.

Un pat necorespunzător, atât ca poziție, cât și ca construcție, poate să producă disfuncții la nivelul rinichilor și al nervilor.

Dacă o parte din reziduurile organismului sunt eliminate prin piele, plămâni și intestin (hidrocarburi, apă, săruri), altă parte sunt eliminate prin rinichi (reziduuri proteice, azotați, urați). Rinichii sunt cei care vă filtrează sângele și-l trimite la ficat, pentru a-l curăța de elementele chimice. Depunerea și persistența acestor reziduuri azotoase în sânge duc la o puternică otrăvire a

organismului, motiv pentru care rolul rinichilor este deosebit de important. Dacă nu veți avea grijă de ei, din cauza supraîncărcărilor de lungă durată și a leziunilor căpătate, se vor epuiza, vor ceda și vă vor răspunde cu diferite stări maladive. Starea aceasta survine în cazul abuzului de medicamente, de carne și grăsimi, de sucuri sintetice, de alcool, sare, condimente iuți, un pat prea moale cu o saltea necorespunzătoare (cea mai bună este cea umplută cu flori de fân, paie de grâu, paie de ovăz, iarbă de mare), precum și atunci când există o funcție deficitară la nivelul pielii, plămânilor și căilor respiratorii, cauzată de o activitate sedentară și în încăperi închise, neaerisite (inclusiv somnul în încăperi neaerisite).

Deci, pentru menținerea sănătoasă a acestui aparat excretor, un rol hotărâtor îl au: alimentația, felul de viață, felul de muncă și felul de odihnă, care toate la un loc trebuie să fie cât mai naturale. În 24 de ore, rinichii unui om sănătos elimină 1, 2 - 1, 5 litri de urină, care este transparentă, de un galben palid, fără corpuri vizibile și cu reacție slab acidă. Dacă așa stau lucrurile, logica vă obligă să aduceți în organism o cantitate de lichide cel puțin egală cu cantitatea de urină eliminată, altfel rinichii vor lucra în gol și se vor uza prematur. Aducând în organism 2 - 3 litri de lichide (ceaiuri, sucuri naturale, supe, lapte bătut, apă) vă protejați rinichii, îi feriți de infecții, vă asigurați un sânge corespunzător, evitați formarea calculilor și veți avea o sănătate bună. Am întâlnit oameni care abia dacă beau 2 cani de apă pe zi, în rest nu aduc niciun fel de lichide în corp. Trebuie să conștientizați că sănătatea voastră depinde și de starea normală a rinichilor.

O cauză foarte frecventă a bolilor renale (95% din cazuri) este o infecție a amigdalelor, a danturii sau a foselor nazale, infecție care trebuie îndepărtată cât mai repede cu putință. Un rinichi sănătos înseamnă o urină bună, curată, care, pe lângă o parte din reziduuri, conține și multe vitamine, săruri, enzime, care, recirculate,

sporesc vitalitatea organismului și-l apără de boli.

Pielea trăiește, respiră, și reacționează la toate excitațiile din interior sau din exterior și pe bună dreptate se spune despre ea că este al treilea rinichi sau al treilea plămân. Din ce se cunoaște până acum, un mare număr de boli de piele apar ca urmare a unor fenomene maladive interne, cum ar fi: constipația cronică, tulburări hormonale și de metabolism, infecții dentare, ale amigdalelor, ale nasului și ale organelor genitale, disfuncții hepatice, dereglări ale sistemului nervos, dar și ca urmare a unor factori externi, cum ar fi: acțiunea nocivă a razelor solare, iradiații, tatuaje, arsuri, răni, injecții, vaccinuri. Cauza cauzelor rămâne însă modul de alimentație al individului, condiție de bază pentru bolnavii de piele de a-și asigura o epidermă așa cum le-a lăsat-o Mama Natură. Această alimentație trebuie să fie simplă (fără carne, lactate, grăsimi), cumpătată (fără mese copioase și fără a se ajunge la sațietate), valoroasă (legume, fructe, cereale), săracă în sare și fără alcool și tutun.

Am văzut mai sus că bolile de piele sunt manifestări ale unor reacții interne, dar și externe, care țin de individ, de greșelile și abaterile lui, iar altele care țin de zestrea genetică, de strămoșii individului. Nu există om care să nu facă greșeli într-o existență materială, de aceea nu vă blamați părinții sau strămoșii pentru „darul” pe care vi l-au făcut, este posibil ca și voi – din cauza greșelilor voastre – să lăsați o anume moștenire copiilor sau nepoților voștri. Dacă sunteți conștienți de acest adevăr, nu vă rămâne decât să vă puneți ordine în gândire, alimentație și viață și vă veți bucura mai târziu de hotărârea luată, chiar dacă aceasta va fi după ani de zile de perseverență.

Dane, pe scurt, cam ăsta ar fi răspunsul la întrebarea ta.

— Da, nu spun că nu a fost bine sau la obiect, chiar dacă la unele cauze ai dat și soluții.

— Și ce-i cu asta?

— A, nu-i nimic, dar am o altă întrebare care se referă la aceste reguli.

— Mă rog, dar un lucru să Țineți minte cu toții, că orice boală trebuie privită ca o consecință a intoxicației, care are drept cauză o alimentație abundentă și haotică, un consum redus de lichide, stresul de lungă durată, lipsa mișcării, gândirea negativă, absența vitaminelor, enzimelor și oligoelementelor din alimentație.

— *De ce este valoroasă o alimentație naturistă?*

— Dragul meu, dragii mei, acest tip de alimentație este adecvat speciei umane, fapt confirmat și de constituția lui anatomică. Incisivii și molarii omului, enzimele din salivă, volumul ficatului, lungimea mare a intestinelor indică asemănarea anatomică și fiziologică a omului cu animalele care se hrănesc numai cu vegetale. Strămoșii noștri s-au hrănit numai cu plante, nu au fost dotați cu dentiție pentru a sfâșia carnea, așa cum o au animalele carnivore. Numai o hrană compusă din cereale, legume și fructe poate furniza proteinele necesare organismului.

Este chiar indicat să renunțați la carne, mai ales acum, când pe piață au început să apară tot felul de produse alimentare false. La ora actuală, se cheltuiesc sume fabuloase pentru publicitatea comercială a unor produse alimentare, farmaceutice și de vestimentație, toate extrem de dăunătoare, inoculându-se ideea că sunt o necesitate pentru oamenii civilizați. Astfel, fabricanții lacomi, hrăpăreți și avari, prin reclamele lor zgomotoase și obsedante, au reușit să îndrepte gustul populației către produsele puse în vânzare, rotunjindu-și imaginabil conturile din băncile lor.

Sucurile sintetice de tip Cola, supele super-concentrate, diversitatea tipurilor de margarină, o gamă largă de semifabricate concentrate, toate aceste produse false, nenaturale, distrug atât corpul fizic, cât și pe cel energetic al omului. Luați de exemplu pâinea albă, pe care

o credeți superioară celei negre. Este o eroare, făină albă, prin cernere, rămâne complet lipsită de enzime și vitaminele din complexul B (tărâța și făina integrală conțin aceste elemente) care, consumată cu perseverență, provoacă stări de slăbiciune, anemie, tulburări digestive, constipație (mai ales dacă este și proaspătă, pufoasă, caldă, pentru că acea cocă nedospită și necoaptă se lipește de intestin, intră în putrefacție și devine un veritabil dop). Dacă la aceste falsuri de sinteză adăugați și riscul administrării de îngrășăminte chimice pentru obținerea de producții mari de cereale, legume și fructe, precum și calitatea aerului pe care îl respirați, obiectiv analizând, realizați că riscul îmbolnăvirii voastre crește considerabil. Dr. Delaveau a spus: „În multe cazuri, chimia este incapabilă să furnizeze produse de sinteză ale căror efecte să fie comparabile, din punct de vedere al eficacității, cu cele ale plantelor”.

Alimentația cu crudități este cea mai simplă și ieftină metodă de profilaxie și vindecare. Mulți oameni, nu acceptă să treacă la o alimentație naturistă pentru că li se pare mai comod să apeleze la un antibiotic, la un medicament oarecare și care să rezolve problema într-un timp scurt. Trebuie să știți că în regimul cu „hrana vie” sunt necesare uneori câteva zile pentru ca organismul să se obișnuiască cu altă alimentație, perioadă în care pot apărea greață, migrene, vome, febre, gaze, crampe, manifestări care diferă de la organism la organism. Enzimele de care organismul uman are nevoie și care constituie scânteia vieții lui se găsesc numai în hrană, vie, crudă, ele nu pot fi fabricate, contrafăcute niciodată, de nicio industrie chimică. Cine credeți că are vreun interes ca bolnavii să fie vindecați fără medicamente, cine să popularizeze că prin alimentație se poate recăpăta sănătatea, adică pe gratis, cine și cum să facă cunoscut acest aspect? Marea industrie chimică de medicamente? Niciodată, pentru că ar da faliment. Medicii? Niciodată,

pentru că și-ar pierde obiectul muncii.

Dacă vreți să adoptați o alimentație naturistă, trebuie să rețineți că săvârșiți un sacrilegiu împotriva Naturii și Creatorului ei dacă distrugeți enzimele alimentare prin fierbere, pasteurizare sau alte metode din arsenalul industriei alimentare. Tot ce este fiert, fript sau prăjit este toxic, pentru că rezultă o mare cantitate de acizi și deșeuri care ajung în sânge, se depun în diferite părți ale corpului și provoacă boala. Alimentația defectuoasă, săracă în enzime, generează boli de tipul artritei, reumatism, arterioscleroză, hipertensiune arterială, boli de inimă, boli de piele, calculi renali și biliari, constipație, hemoroizi, osteoporoză, cancer etc.

Sunteți ceea ce mâncați! Adică puteți fi buni sau răi, sănătoși sau bolnavi, cu memorie bună sau leneșă, cu privire limpede sau tulbure, cu sau fără cearcăne, dreți sau cocoșați, vioi sau triști, zâmbitori sau încruntați, înfățișare plăcută sau buhăită, inteligență ascuțită sau mediocră etc. Treziți-vă! Învățați să prețuiți viața și să trăiți frumos! Dimineța deschideți ochii cu lumina întipărită pe chip, zâmbiți și bucurați-vă de viață, de soare, de ziua care începe, de tot ce vă înconjoară. Renunțați la supărare, la tristețe, la toate răutățile, la răzbunări, pentru că numai așa vă veți vindeca singuri, fără medicamente, operații, spitale, sanatorii etc.

Afecțiunile grave, cum ar fi cancerul, SIDA, scleroza în plăci, poliartrita, astmul bronșic și cardiac, psoriazisul, artroza, spondilita anchilozantă etc. pot fi ameliorate, stopate sau vindecate (în funcție de stadiul în care se găsesc) dacă bolnavul se întoarce cu față la Natură, conștient fiind că va trebui să urmeze o conduită total diferită de cea prin care și-a adus boala în organism.

Aici avem de-a face cu trei categorii de bolnavi:

— Cei care nu adoptă o astfel de conduită pentru că nu cred în forța ei curativă, nu cunosc mare lucru despre ea, iar sindromul „cărnii” și al „medicamentelor” este

adânc implantat în ființa lor.

— Cei care încep fie de bunăvoie, fie de gura celor din jur, dar pe parcurs se sperie și întrerup tratamentul, pentru că apar manifestări ale organismului ca: amplificarea durerilor, apariția lor acolo unde nu au existat, hemoragii, febră, diaree, delir, erupții cutanate, vome, pierderi de echilibru sau de memoriei, absența ciclului menstrual, spasme, sufocări, tahicardii, tulburări de vorbire - manifestări care ar trebui să-i bucure, pentru că înseamnă că a început eliminarea toxinelor.

— Cei care trec prin experiența celor din grupa a doua, dar nu renunță, merg mai departe, se ajută singuri, știind că și Cerul îi va ajuta. Și bine fac, pentru că ei sunt învingătorii.

V-am mai spus, în această lume plină de răutate, invidie, boală, cruzime, rezistă cine vrea și cine trebuie. Cruditățile cele mai bogate în enzime sunt: grâul încolțit, legumele, fructele, sucurile de zarzavat, zarzavatul fraged, gălbenușul de ou crud, semințele.

SĂNĂTATE = ORDINE

BOALĂ = DEZORDINE

Nu mai strâmbați din nas și nu mai faceți o grimasă când auziți de alimentația naturistă, pentru că sănătatea ține de propria voastră competență, nu de un oarecare medic, cu rol de a repara dereglările ivite. Alimentația naturistă este de mai lungă durată, dar este cea mai sigură.

„Natura vindecă, medicul nu este decât asistentul ei”. Hipocrate

— *Petre, poți să dai câteva reguli de viață și de alimentație?*

— Voi încerca, dar subiectul este atât de complex, încât nu va putea fi epuizat de nimeni, niciodată. Apoi, nu voi urmări o anume ordine a acestor reguli, ci le voi expune cât se poate de concis și așa cum îmi vin ele, obligându-i astfel pe cititori să parcurgă lucrarea de la un

capăt la altul. Este posibil ca în unele idei, reguli, norme, să mă repet, eu nu-mi fac probleme, abia rețineți mai bine și pentru mai mult timp.

Natura cere ca alimentele ei să fie mestecate îndelung (până la 70 de masticatii) să se însaliveze bine, să se dizolve lent și să se înghită pe nesimțite. O hrană bine mestecată este mai mult de jumătate digerată. Cine nu mestecă bine va avea probleme cu digestia: balonări, crampe, flatulență (vânturi), eructații (râgâieli), arsuri, constipație, stare de somnolență etc. Cei care, după ce ați mâncat, vă simțiți balonați și aveți flatulență, să știți că nu ați mestecat cum trebuie bolul alimentar. Dacă dimineața vă întoarceți pe partea stângă și în mai puțin de un minut vin serii de vânturi, să știți că nu ați mestecat cum trebuie la ultima masă și digestia s-a făcut cu dificultate. Nerespectând această regulă, obligați organismul să-și cheltuiască inutil energia pentru digestie, în loc să și-o folosească pentru absorbția elementelor nutritive și eliminarea toxinelor. Digestia consumă aproape de fiecare dată la fel de multă energie ca atunci când se practică înotul, alergarea, tenisul sau mersul pe bicicletă. Dacă mestecați cum trebuie, ușurați digestia, dacă ușurați digestia, favorizați absorbția și asimilarea, dacă favorizați absorbția și asimilarea, vă sporiți energia atât de necesară eliminării toxinelor. Acest lucru depinde și de modul de asociere al alimentelor, de compatibilitățile și incompatibilitățile lor.

Dacă alimentele sunt îmbinate corect, ele sunt aproape integral digerate, descompuse și absorbite, iar în materiile fecale nu apare hrană nedigerată. În această situație, materiile fecale nu au miros, sunt de consistență potrivită (nici tare, nici moale) și nu se lipsesc de oală WC-ului. O digestie proastă și o eliminare deficitară este atunci când scaunul pute de-ți mută nasul din loc, caz în care poate fi constipație sau nu, și când se folosește hârtia igienică. Ce animal folosește hârtie sau altceva după

scaun, pentru a se șterge? Numai omul, pentru că nu știe să mănânce, sau mai degrabă nu adoptă acea alimentație pentru care a fost destinat intestinul său.

Când alimentele sunt îmbinate incorect, apare fenomenul de fermentație, iar în tubul digestiv se produce alcool, cu aceleași consecințe pentru ficat ca și alcoolul băut direct. În ceea ce privește compatibilitatea alimentelor, rețineți:

- Nu se combină niciodată sarea cu zahărul sau sarea cu proteină;

- Zahărul nu se combină cu niciun fruct, mai ales dacă acesta este acid.

Dacă timp de 30, 40, 50 de ani ați fost inconștienți și alimentația voastră a fost haotică, fără nicio regulă - numai tentația gustului bun - vă recomand să adoptați un regim alimentar naturist, care vă va oferi o bătrânețe liniștită. Ideal ar fi ca fiecare aliment să se consume individual, iar dacă nu se poate, să fie asociat numai cu produse din grupa lui. În timpul meselor, nu asociați niciodată mâncarea cu medicamente sau cu alte produse de sinteză, pentru că cei care vă recomandă așa ceva nu cunosc repercusiunile asupra sănătății voastre. Imediat ce simțiți că se ivesc probleme de sănătate, primul pas pe care trebuie să-l faceți este să vă revedeți modul de hrănire - apelați la compatibilitățile alimentare și nu alergați după medicamente. Gustul, care de cele mai multe ori este pervertit, nu trebuie să constituie factorul decisiv în alegerea alimentelor.

Un element extras artificial dintr-un ansamblu nu poate fi decât incomplet, deci insuficient, pentru că întotdeauna îi va lipsi sprijinul celorlalte substanțe, de care în mod arbitrar a fost separat. Luați spre exemplu zahărul, această „moarte albă”, cum i se mai spune, și care după carne ocupă locul doi în scurtarea vieții. Îndemnul „dați copiilor cât mai multe dulciuri” conține un viciu de fond, întreținut de crasa ignoranță a părinților și bunicilor și de

propagandă sforăitoare a fabricanților de zaharoase. Un litru de băutură Cola conține 100 - 150 de grame de zahăr (21 cuburi) și substanțe excitante echivalente ca efect cu 3 cești de cafea. Ce părere aveți? Nu vă este clar că plătiți plăcerea gustativă cu felii de sănătate? Când credeți că vă puteți trezi la realitate?

Prin rafinare, zahărul își pierde enzimele și ceilalți constituenți nutritivi și, ca atare, pentru a fi metabolizat, fură din rezervele organismului, ca un hoț, calciu, magneziu, crom, cupru, vitamina B1, B6, enzime etc. Pentru că penetrează cu ușurință intestinul subțire și ajunge în sânge, provoacă modificarea compoziției acestuia și o stare de hiperglicemie, ceea ce constituie un șoc pentru pancreas, care este obligat să secrete mai multă insulină decât în mod normal. După câteva minute, apare o stare de hipoglicemie care perturbă și activitatea ficatului, care este nevoit să transfere o parte din rezerva lui de glucide sângelui.

În afară de calciu, zahărul mai fură și seleniu și magneziu, elemente care, într-un procent mic, favorizează apariția cancerului. Carența de vitamina B1, B6, de care este responsabil tot zahărul, provoacă boli ale sistemului nervos, tulburări de memorie, palpitații, amețeli, tulburări de circulație, degerături, ulcere etc. Un sânge curat nu permite bolii să se instaleze, iar curățirea sângelui este realizată atunci când se reglementează funcția intestinală. Un pahar cu suc de mere băut cu 35 de minute înainte de fiecare masă, iată numai o metodă simplă și eficientă pentru normalizarea florei bacteriene a intestinului. Zahărul, împreună cu grăsimea de origine animală, cresc nivelul grăsimilor în sânge mai mult decât fiecare în parte. Ciocolata conține această asociere ucigătoare: cacao, unt, zahăr - substanțe care consumă pentru metabolizarea lor rezervele de calciu ale organismului. Cumplit de dăunătoare sunt torturile, înghețata și prăjiturile.

Apa este indispensabilă vieții. Cu toate acestea,

marea majoritate dintre voi ignorați regula de bază care vă obligă să aduceți în organism cât mai multe lichide (2 - 3 litri). Peste două treimi din masa corpului uman o formează apa, substanță care, în ordinea importanței, după aer, ocupă locul al doilea. Prin lichide înțelegem apă, supe, lapte acru, sucuri de legume, sucuri de fructe, ceaiuri. Dacă mai consumați și fructe și zarzavaturi, puteți fi siguri că organismul vostru a primit suficiente lichide care asigură nutrienții esențiali (vitamine, enzime, proteine, minerale etc.) de care depinde un metabolism normal. Apoi apă mai are rolul de a mătura toxinele din organism și de a le ajuta să părăsească corpul prin toate căile de eliminare posibile.

Când aveți un produs în față, nu-l analizați după acțiunea lui asupra papilelor gustative, ci puneți-vă întrebarea dacă acel aliment ajută sănătății organismului vostru. Ați stat vreodată să vă gândiți câte dintre creaturile sălbatice aduse de Cel de Sus pe pământ sunt obeze, știrbe, surde, chioare, câte au stimulatoare cardiace, proteze, sau câte mor de cancer, de atac de cord, de congestie cerebrală, de diabet? În aproape toate cazurile, carnivorele nu mănâncă alte carnivore, ci erbivore, iar de la acestea mănâncă mai întâi intestinele, care sunt pline de vegetale și bogate în apă, apoi le beau sângele, după aceea alte organe care conțin apă, și numai dacă nu se satură mănâncă și carnea din mușchi. Indiferent că vă este sete sau nu, beți multe lichide, ajutați-vă organismul să se mențină sănătos. În afară de apa de fântână sau de izvor, vă recomand: apa distilată, apa de zarzavat, apa de tărate, apa cu argilă și apa de piramidă. Evitați pe cât posibil apa de la robinet, care este tratată chimic (cu clor, fluor), apă plată, apele minerale (conțin clor și produc în timp calculi renali), apele carbogazoase (sifon), iar dacă nu aveți garanția calității, sau dacă are un gust dubios, adăugați-i o lingură de praf de argilă sau o lingură de zeamă de lămâie sau 3 linguri de

apă de mare. În orice situație și indiferent de unde provine, este foarte bine dacă păstrați apă timp de trei zile în sticle de sticlă și în bătaia razelor solare.

Fructele, sucurile de legume și fructe constituie o sursă bogată de nutrienți, care nu trebuie să lipsească din dieta voastră zilnică și care pot înlocui apa. Pentru asigurarea aportului de vitamina A și C, cca. 35% din rația de legume (mai puțin cartoful) să fie compusă din produse colorate (fructe, ardei, gogoșari, tomate, carote, sfeclă roșie, ridichi) și peste 70% din ele să fie consumate în stare crudă, sub formă de sucuri și salate. În nicio zi să nu vă lipsească fructele sau sucurile lor și trebuie să respectați următoarea regulă: se aduc în organism fie cu o oră înainte de masă, fie cu 3 ore după masă, altfel nu puteți beneficia de aportul lor substanțial.

Consumând numai legume, fructe, cereale, semințe, nu veți avea toxine în organism, dar atenție, acestea să fie în stare crudă sau sub formă de sucuri sau salate. În fond, toxinele din organismul uman iau naștere ca urmare a consumului de carne și a preparării alimentelor, la care se adaugă alcoolul, tutunul, sarea și zahărul. Gospodinele consideră că fructele și zarzavaturile fierte se digeră mai ușor de către stomac decât cele crude, mai ales că acest sfat îl primesc de la medici. În primul rând, stomacul nu digeră întotdeauna zarzavaturile fierte, dacă ne gândim numai că fasolea uscată fiartă este cea mai grea pentru stomac (dacă nu se dă jos cămașa de la fiecare bob). Astfel, din carne și zarzavaturi fierte, în intestinul gros pătrund sucuri care contribuie la înmulțirea bacteriilor de putrefacție. Din acest moment, încet, încet, organismul se îmbolnăvește. Un al doilea neajuns al zarzavaturilor și fructelor fierte este acela că, din cauza fierberii, devin dulci și pierd în același timp aroma naturală, care este atât de necesară pentru punerea în mișcare a peristaltismului intestinal. Ajunse în intestin, zarzavaturile fierte provoacă constipație, care devine cronică dacă totul este fiert și nu

conține deloc fructe și legume crude. Cei care aveți animale faceți un experiment: dați vacilor nutreț fierț și veți vedea cum producția de lapte scade, iar dacă veți continua să le alimentați așa, ele se vor îmbolnăvi de reumatism, diabet, ficat, debilitate și chiar vor produce pietre la rinichi, asemenea oamenilor. Treceți neîntârziat la hrana crudă, hrana vie, care vă fortifică organismul, îi dă suplețe și-i creează bună dispoziție.

Un corp bolnav se cunoaște după: poziția coloanei, poziția capului, greutate excesivă, balonare, alopecie, cearcăne negre, riduri pe față în exces, reacții nervoase, stare de slăbiciune, stare de somnolență etc. Consumați hrana vie, dar mai ales fructe, și veți întineri, veți avea mai multă vigoare, energie, vitalitate. Chiar dacă apelați la o dietă de crudități, nu trebuie să ajungeți niciodată la sațietate. Nu vă încărcăți stomacul în mod inutil, mai ales dimineața la micul dejun, pentru că vă veți priva organismul de energia necesară desfășurării activităților cotidiene și-l veți obliga s-o dirijeze spre digestia alimentelor. Dacă vreți să aveți un somn odihnitor, plăcut, reconfortant, renunțați să mai mâncați mult seara, chiar dacă pentru mulți dintre voi, seara, când ajungeți acasă, aceasta este masa de bază. Vă otrăviți și vă omorâți singuri. Rețineți că o masă copioasă dimineața încetinește sau stagnează eliminarea de reziduuri, impurități, toxine, eliminare care în mod normal are loc între orele 04: 00 și 12: 00, timp în care organismul nu trebuie să-și consume energia în alte scopuri. Consumul de fructe însă are rolul de a accelera eliminarea deșeurilor, pentru că ele conțin multă apă și fibre.

Sfatul meu este că până la orele 12: 00 să mâncați multe fructe și să beți numai apă sau ceaiuri (exclus cafea). După orele 12: 00, până către orele 18: 30, puteți mânca, pentru că în această perioadă (12: 00 - 20: 00) organismul își desăvârșește digestia. De la 18: 30 până la 20: 00 puteți mânca fructe sau bea ceaiuri. Cea mai mare

greșeală o faceți dacă mâncați după orele 20: 00 sau dacă vă treziți noaptea și umblați în frigider după mâncare.

Sfatul meu este că fiecare masă să fie precedată de o salată de crudități - legume sau fructe - aseasonată cu condimente carminative: cimbru, tarhon, pătrunjel, leuștean, mărar, chimion, scorișoară, cuișoare, hrean, ulei de măsline, flori de salcâm etc. Chiar și cei care nu puteți renunța la carne și mai ales la două feluri de mâncare (este încă o eroare pe care o săvârșește omul modern), salata de la friptură mâncați-o înainte de felul întâi; veți fi astfel un tiran mai blând al organismului vostru. Sucurile și salatele de verdețuri stimulează metabolismul. Regula celor trei mese pe zi nu este cea mai bună. Cu cât mâncați mai puțin (hai să zicem și mai des), cu atât veți avea un tranzit intestinal mai normal, nu veți ști ce este constipația, oboseala, somnolența, boala. Masa luată într-o atmosferă plăcută, liniștită, caldă, de voie bună, cu o floare pe masă, eventual un sfeșnic, o muzică plăcută, în surdina, cu o masticare corectă și fără supărări, pe cât posibil la aceeași oră, vă asigură o sănătate de invidiat.

Vreau să vă spun câteva cuvinte despre nocivitatea unui condiment - sarea - care, după carne și zahăr, vă ruinează sănătatea. Este inexplicabil de ce oamenii mai adaugă sare la mâncare, din moment ce fiecare aliment natural are sare într-o cantitate suficientă organismului uman și este și cea mai bună. Atât că trebuie s-o protejați, adică să n-o distrugeți prin fierbere, tăiere mărunță sau coajire, prin ținerea prea mult în apă sau aruncarea apei în care au fiert vegetalele. Cei care mănâncă foarte sărat transpiră anormal și suportă greu căldura. Corpului îi este cu neputință să elimine în totalitate sarea (elimină ușor doar 2 - 3 g) cu care individul inconștient își pudrează hrana. Și atunci, surplusul se depune peste tot în organism, împreună cu o serie de alți acizi, producând toate bolile posibile: ateroscleroză, hipertensiune, tulburări nervoase, reumatism, artrită.

În afara factorilor materiali, un rol de seamă în modificarea tensiunii arteriale îl joacă și momentele nervoase și psihice. Trebuie să recunoașteți că astăzi există numeroși oameni care, fără maladii grave, prezintă de la zi la zi, adesea chiar de la ceas la ceas, o tensiuneschimbătoare, din care rezultă cele mai variate simptome de boală. Schimbarea tensiunii arteriale vorbește de influența sistemului nervos, pentru că fiecare excitație nervoasă ridică tensiunea și orice încordare nervoasă de durată o menține ridicată și dă naștere la multe fenomene secundare neplăcute. La aceasta nu ajută niciun medicament și nicio dietă, dacă nu contribuie și o deplină relaxare corporală și psihică, dacă nu sunt îndepărtate cauzele psihonervoase. Orice bolnav de hipertensiune arterială sau oscilantă să se încreadă în puterea de vindecare a alimentelor crude, cu ajutorul cărora se poate ajunge cel mai ușor la renunțarea totală la sarea de bucătărie și la scăderea colesterolului. Dacă, prin reducere la absurd, nu vă puteți acomoda cu cruditățile pure, nu vă rămâne decât să renunțați complet la sare, iar grăsimile animale să le înlocuiți cu uleiuri vegetale presate la rece (măslina, floarea soarelui, semințe de dovleac, porumb, soia, în). Deosebit de eficace sunt curele de sucuri curate de fructe și zarzavaturi, care pot avea un rezultat uimitor, dar care cer din partea bolnavilor o voință puternică de a se vindeca.

Sarea poate distruge vitaminele și enzimele, motiv pentru care este cancerigenă. Tulburările nervoase pot fi generate și se pot accentua ca urmare a unui consum exagerat de sare de bucătărie, care într-o primă fază creează disfuncții renale, asociate cu cele microbiene. În schimb, pentru a vă vindeca de boli de nervi (sau a vă feri de ele), nu aveți nevoie doar de o alimentație corespunzătoare, ci și de lumină, aer, soare, ambianță plăcută și locuință sănătoasă, care să vă aducă un somn natural. Problema de bază cu care se confruntă bolnavii de

nervi este somnul, unanim recunoscut ca indispensabil pentru însănătoșire.

De-a lungul timpului, medicii s-au străduit să aducă alinare bolnavilor, inducându-le somnul cu ajutorul unui întreg arsenal de somnifere. Or, tocmai varietatea mijloacelor elogiata în reclame ne creează nedumerire, deoarece, cu cât este mai mare numărul medicamentelor, cu atât mai mare este și bănuiala că ele sunt nesatisfăcătoare. Pe ideea că somnul și narcoza trebuie privite ca procese identice se bazează, de fapt, dezvoltarea unui număr aproape imposibil de cuprins de somnifere sintetice, care nu fac altceva decât să provoace o paralizie descendentă a sistemului nervos. Poate cineva să mă facă pe mine să înțeleg cum se poate însănătoși un corp uman dacă este alimentat cu droguri, cu „narcotice” care au un efect paralizant asupra creierului mare și după aceea chiar asupra centrilor nervoși, acționând în final asupra întregului metabolism? Nu s-a descoperit până astăzi niciun somnifer care să poată provoca un somn fiziologic, pentru că nu s-a găsit nicio substanță care să poată influența direct centrul somnului și nici nu se știe în ce fel sau prin ce principii proprii corpului se schimbă centrele somn-veghe în starea lor de excitare ritmică alternativă.

Somnul natural, odihnitor, declanșat automat de corp, este alimentul vieții. Somnul indus de somnifere este fals, el nu poate reface toate energiile consumate în timpul zilei, pentru că este stânjenit de efectul paralizant al narcoticelor. Mulți asemenea pacienți „bogați” au pornit pe calea însănătoșirii după ce au renunțat la neuroleptice. Insomnia este de fapt un simptom și nu o boală, și dacă am putea s-o tratăm cu un somnifer (mare greșeala faceți toți cei care apelați la un astfel de „ajutor”) am face să dispară un simptom, dar nu cauza bolii. Aproape că este de prisos să vă mai spun că un consum exagerat de sare de bucătărie (vă tot spun sare de bucătărie, pentru că ea este de o mie de ori mai periculoasă și n-ai toxică decât sarea

de mare sau de mină), de carne și de făinoase (amidon), constituie cauza bolii ce poartă numele de scleroză multiplă, această grea suferință a nervilor, care începe cu transformări infecțioase în măduva spinării, continuând mai târziu cu o ruinare a țesutului nervos. Fructele, legumele, cerealele și semințele în stare naturală constituie alimentația ideală pentru rezolvarea unei astfel de afecțiuni. La acele popoare care au rămas fidele alimentației strămoșilor lor nu se manifestă nici astăzi scleroza multiplă, pe când acolo unde alimentele sunt prelucrate și „înnobilate”, a apărut această boală. Numai și numai cea mai severă și îndelungată (chiar ani de zile) ținere a unei cure dietetice poate duce la succes, cu condiția ca pacientul să manifeste încredere în terapeut și să aibă dorința de însănătoșire.

Reumatismul atacă cele mai diverse țesuturi ale corpului și de aceea este o boală generală. Temelia comună a tuturor bolilor reumatismale este considerată astăzi o tulburare funcțională a proceselor în sistemul nervos central, în zona centrelor și punctelor sale de conectare. Aceste tulburări în funcțiile punctelor centrale nervoase pot fi refăcute prin restabilirea ordinii, cu deosebire înlăturarea greșelilor de alimentație. S-a demonstrat că se poate realiza o adevărată vindecare a reumatismului poliarticular cu ajutorul curelor de post, de sucuri, de crudități, de fructe, razelor solare, băilor, căldurii, masajului, frecțiilor, împachetărilor umede, hidroterapiei și alimentație exclusiv naturiste. Pentru foarte mulți dintre voi e mai ușor să înghițiți pilule și să faceți injecții, decât să vă supuneți cu o voință îndârjită unei săptămâni de post, de exemplu, deși acesta reprezintă singurul mijloc autentic de vindecare. Și tot n-ați rezolva mare lucru, dacă nu vă îndepărtați focarele de infecție (dantură, amigdale, urechi, nas, apendice, colon, colecist, ovare, prostată) și nu eliminați factorii nocivi externi (frig, umezeală, surmenaj, schimbare de climă).

Naturismul poate fi justificat medical, biologic, psihic, mental și spiritual. Nu există niciun argument inteligent, valabil, împotriva lui. Din tot ce am văzut până acum, rezultă că pentru om, hrana de bază este cea vegetală, care-i asigură menținerea sănătății și vitalității. Argumente:

1. Sucurile din hrana vie, crudă, se însușesc rapid de către organism, iar reziduurile se evacuează la fel, pe când carnea formează reziduuri care dau naștere la boli, prin putrezirea lor în intestin;

2. Hrana vie este hrană directă, adică merge în organismul omului direct, fără să se consume în prealabil de un alt organism (al animalului de la care luăm carnea);

3. Pune la dispoziția stomacului nu numai substanțe hrănitoare, ci și forță vitală - vitaminele;

4. Nu introduce în organism alimente în stare de putrefacție, cum introduce carnea;

5. Hrana vie nu introduce acizi, care contribuie la îmbătrânirea organismului;

6. Satură omul mai mult decât hrana de carne, care se absoarbe în intestin mai lent;

7. Este mai gustoasă decât carnea, care, fără condimente, este neplăcută la gust;

Ca să fie așa, hrana vie trebuie să îndeplinească trei condiții:

a) să fie vie, nu moartă, adică fiartă, prăjită, friptă, conservată, afumată sau congelată;

b) să fie bine masticată și îmbibată suficient cu salivă;

c) să nu se mănânce pește măsură.

Când veți avea un moment de răgaz, vreau să vă gândiți la următoarele:

— O țigară fumată distruge între 25 și 100 mg de vitamina C;

— Laptele dulce privează organismul de vitamina C, de calciu și magneziu;

— Locuitorii orașelor industrializate aglomerate suferă de carența vitaminei D, din cauza ceții dense amestecată cu fum (smog), care absoarbe razele ultraviolete ale soarelui;

— Consumul zilnic de băuturi alcoolice poate determina o scădere alarmantă a nivelului de vitamine B1, B6 și acid folic;

— Consumul zilnic de margarină și prăjeli sărăcește organismul de vitamina C, care are drept rezultat grav pierderea danturii;

— Anticoncepționalele orale generează carența vitaminelor B6, B12, C și acid folic;

— Aspirină poate tripla viteza de eliminare a vitaminei C din corp;

— Consumul frecvent al alimentelor ce conțin arome și coloranți sintetici, precum și alți aditivi alimentari, diminuează activitatea și eficacitatea sistemului imunitar;

— Paștele făinoase ambalate în celofan transparent își pierd în timp elementele nutritive;

— Plantele medicinale ambalate în celofan sau pungi de plastic au o eficiență foarte scăzută, iar unele pot deveni toxice;

— Aditivii folosiți pentru a îndepărta excesul de săruri de calciu și magneziu din apă duc la creșterea periculoasă a nivelului de săruri din organism;

— Tratarea apei potabile cu clor și fluor duce la scăderea sistemului imunitar, din cauza tulburărilor intestinale care se amplifică în timp;

— Peste 80% dintre marii consumatori de cafea sunt predispuși la cancer de esofag;

— Uleiul de măsline este cel mai bun agent natural de prevenire și combatere a bolilor de inimă;

— După ce ați mâncat, nu fugiți glonț la serviciu sau altă parte; aceasta îngreunează mult digestia;

— Cine a consumat zahăr, produse din făină albă sau alimente conservate, suferă de o carență de vitamine, a

cărei întindere și gravitate depinde de procentul acestor alimente în hrana zilnică;

— Din cauza faptului că majoritatea restaurantelor obișnuiesc să reîncălzească mâncarea sau să o mențină caldă, păstrând-o în cuptor, cei care iau masa în oraș riscă o carență de vitamine A, B, C, iar dacă sunteți femei, vă poate cauza pierderi masive de calciu și fier;

— Stresul consumă o mare cantitate de energie; pe o stare de vid energetic pot să apară o serie de afecțiuni, de la o banală gripă, până la ulcer sau chiar cancer;

— Întotdeauna mențineți-vă o stare de spirit bună și un tonus pozitiv, pentru a nu pierde în plan psihic ceea ce ați câștigat prin alimentație;

— Populația unei țări mari consumatoare de medicamente nu este neapărat și cea mai îngrijită.

În continuare voi încerca să vă aduc în atenție câteva reguli de viață care vă vor fi de folos în viața de zi cu zi, iar respectarea lor va fi numai în beneficiul sănătății voastre. Dragii mei, dacă noi, oamenii, am învăța să ne educăm sentimentele, nu ne-am mai aprinde și enerva pentru fleacuri, pe care de multe ori le dramatizăm, iar mai târziu, când efectul s-a stins, ne dăm seama cât de mici au fost, cum am vărsat lacrimi amare, cum am adus injurii gratuite și cum ne-am epuizat energia noastră nervoasă. Cu voia sau fără voia voastră, în viață veți avea parte de insuccese și înfrângeri, de umilințe chiar, în față cărora trebuie să fiți rezistenți, să aveți o tărie sufletească de diamant. Să știți că tot ce vi se întâmplă are efect și durată limitată, iar cu răbdare, voință și dârzenie vor fi depășite. Educați-vă și luptați pentru echilibrul vostru sufletească, renunțați la obiceiul de a vă văicări, a vă plânge, a critica totul în jur, a vă considera o victimă sau un ghinionist. Îndepărtați neîntârziat sentimentele dușmănoase față de cei din jurul vostru - ura, gelozia, invidia, calomnia - nu mai fiți acri, pentru că altfel energia nervoasă consumată scade vitalitatea organismului și cu o certitudine de sută la sută

vă veți îmbolnăvi.

Între oameni, nimic nu justifică gesturile, cuvintele grele, urâte, grosolănia, certurile, șicanele, bârfele, ofensa, fățarnicia și aroganța, pentru că acestea sunt apanajul celor neevoluați, care și-au pierdut calificativul de „om”. Vă uzați inutil! Ce și cât vă costă să fiți buni, amabili, binevoitori, răbdători, calmi, demni și care mereu și în tot locul aveți pentru fiecare un cuvânt bun, liniștitor, încurajator, pornit din suflet și dirijat tot către suflet? Nimic. Totul stă în puterea voastră, vă trebuie numai răbdare, antrenament și dorință. Înlăturați norii negri și grei de pe fruntea și din sufletul vostru, lăsați să apară lumina, contemplați cu nesaț culorile curcubeului și înaripați-vă gândurile elevate.

Dacă v-ați călit sufletul, se cuvine să vă căliți și trupul, căruia trebuie să-i dați aer, apă, soare și mișcare, secretul unei tinereți fără bătrânețe. Fiecare dintre voi, în funcție de vârstă și sex, trebuie să vă alegeți exercițiile de cultură fizică pe care le puteți face și care vă avantajează. Dozarea lor trebuie să se facă progresiv, și este important să fiți perseverenți și să le urmați sistematic. Mi-e greu să vă spun cât la sută pentru menținerea sau recăpătarea stării de sănătate trebuie să acordați igienei psihice și cât celei fizice, în schimb știu că ele se condiționează reciproc. Asta înseamnă că, dacă igiena fizică cuprinde o respirație corectă și controlată, o relaxare zilnică, o alimentație naturală, un somn odihnitor și o continență sexuală conștientizată, în mod automat influențează pozitiv și mentalul, psihicul. O bună respirație este condiția absolut necesară a unei funcționări armonioase a organismului vostru. Ea are o influență majoră și salutară asupra funcției digestive și cardiace. Controlul respirației permite controlul emoțiilor, combate timiditatea și teamă, dezvoltă siguranța, încrederea în sine, bucuria de a trăi și de a iubi, dar nu lipsit de importanță este că echilibrează sistemul nervos.

Pentru ca somnul să fie un factor pozitiv pentru sănătate, țineți seama de următoarele reguli:

- Dormiți suficient - 6 - 8 - 10 ore - fiecare cât vă este necesar;

- În cameră să fie liniște, lumina stinsă, iar temperatura ambiantă de maximum 21° Celsius;

- Obișnuiți-vă să vă culcați și să vă treziți la aceleași ore, de preferat să dormiți cu fereastra deschisă, indiferent de anotimp, favorizând permanent pătrunderea în cameră a ionilor negativi;

- Seara, înainte de culcare, faceți o plimbare în aer liber;

- Ultima masă să fie luată cu 3 ore înainte de culcare;

- Evitați situațiile conflictuale, discuțiile aprinse și lecturile care vă pot declanșa emoții negative;

- Nu vă obișnuiți cu somnifere, nu numai că nu ajută la nimic, dar neutralizează neuronii;

- Stând în pat, faceți un exercițiu de respirație și înlăturați toate grijile și neplăcerile apărute în ziua respectivă;

Eforturile de atenție și de gândire pe care le faceți la serviciu sau în familie, tensiunea psihică impusă de viața aceasta tumultuoasă generează inevitabil și tensiuni musculare, care vă oboresc, vă deprimă, vă agită. Folosiți orice moment liber pentru a vă destinde. „Nu mi se pare un om liber cel care nu știe, uneori, să-și impună să nu facă nimic”, spunea la vremea sa Cicero. Folosiți orice moment liber care vă permite recuperarea energiei prin repaus, calm, destindere și relaxare. Dozați-vă cu înțelepciune activitatea și repausul și veți crea corpului condiții optime să recupereze pierderile de energie generate de viața palpitantă pe care sunteți nevoiți s-o trăiți.

Omului bolnav care vine la mine și care trebuie să înceapă un regim - indiferent că debutează cu post total

sau nu - îi interzic un singur lucru: să se pensioneze sau să intre în concediu de odihnă, medical, învoire sau alte forme de chiul. Vreau să mergeți la muncă și să aveți activitate. Munca este cea care vă fortifică și vă întreține sănătatea. Inactivitatea vă șubrezește corpul, vă îmbătrânește prematur, vă urățește, vă modifică echilibrul mental. Muncă, orice activitate, influențează favorabil starea psihică a omului bolnav, îi aduce mulțumire, satisfacție și bucurii. El se simte util, uită de boală, capătă încredere în el, își face proiecte, privește optimist înainte, se apropie de Dumnezeu.

Cine renunță la mișcare, fie voit, fie prin natura serviciului (cu toate că cine vrea, după serviciu poate să facă mișcare), ajunge la obezitate și ateroscleroză. Mișcarea, indiferent sub ce formă se practică ea, înlătură obligatoriu cele două afecțiuni. Căutați să faceți mereu ceva cu mintea și mâinile voastre, veți avea o satisfacție profundă văzându-vă opera la care ați lucrat cu pasiune, cu suflet. Admir oamenii care, după ce vin de la serviciu, sau pensionarii după ce se odihnesc, își fac de lucru: în grădină, în atelier, la garaj, la mașină. Aceștia cunosc adevărul că se odihnesc mai repede și mai bine dacă, după o muncă executată (serviciu), trec la altă ocupație. Creierul se destinde într-un timp mai scurt, folosindu-l și la o altă muncă, decât atunci când stați în fotoliu la televizor sau dormitați. Găsiți-vă prieteni adevărați (nu falși sau din interes), pentru că o prietenie adevărată, bazată pe identitate de concepții și idealuri, pe afinitate sufletească, se întâlnește mai ales printre oamenii cu un suflet bogat.

Puteți să aplicați toate regulile de igienă alimentară, fizică și morală și nu sunt suficiente dacă păstrați în voi teama de îmbătrânire. De ea nu se poate feri nimeni, dar cel puțin puteți limita inconvenientele ei, eliminând senilitatea. Este foarte adevărat că bătrânețea vă scade puterile, vă slăbește corpul, vă lipsește de multe plăceri și ar fi un nonsens să pretindeți energia, dibăcia și

sprinteneala din tinerețe. Acceptați condiția relativ efemeră a omului, ca de altfel și transformările impuse de condițiile voastre biologice și de ritmul de viață. Fiți mulțumiți dacă aveți o judecată limpede, un echilibru psihic, o stăpânire de sine și, în loc de forță musculară, s-o aveți pe cea morală și spirituală. Bunătatea, experiența, înțelepciunea și tactul pot să compenseze vigoarea și elanul tinereții. Aceste atribute aparțin acelor care și-au găsit armele cu care să lupte împotriva bătrâneții, adică mișcarea, munca, cumpătarea, optimismul. Adevăratul rău al bătrâneții nu este epuizarea fizică, ci indiferența sufletului. Sunt destui oameni care nu îmbătrânesc, în ciuda anilor și greutăților prin care au trecut, dar sunt și bătrâni care n-au fost niciodată tineri. Primii sunt optimiștii, realiștii, activii, nonconformiștii, cei care depășesc ușor momentele grele, iar ceilalți sunt morocănoșii, cei cărora toată ziua le tună și le fulgeră, negativiștii, neîncrezătorii, îndărătnicii și sedentarii. Retragera în sine, inactivitatea, trăirea numai din amintiri, pesimismul vă scurtează și perioada de tinerețe dar și viața.

Anii care trec peste voi vă zbârcesc pielea, dar pierderea curajului, a încrederii, a entuziasmului vă zbârcesc sufletul. Fără a nega rolul genei cu care v-ați născut, atuul pentru că îmbătrânirea să se facă frumos, lin, pe nesimțite, este să aveți în permanență o arzătoare și nepotolită dorință de activitate, iar dacă aceasta poate fi diversificată, sunteți fantastici. Este, de fapt, secretul prin care puteți rezista după ieșirea la pensie. Cei care toată viața nu au făcut decât meseria lor la serviciu și acum, după pensionare, nu știu să facă nimic altceva, se pierd. Imediat ce au părăsit mediul, obiceiurile, colectivul, prietenii, nu-și mai pot găsi liniștea, nu au nicio mulțumire, se simt părăsiți, inutili, nu mai știu să facă nimic, în afară de ceea ce făceau în biroul lor și se prăbușesc. Fiecare dintre voi, înainte cu ani de a ieși la pensie, trebuie să vă

gândiți cum vă veți consuma timpul după ce perioadă de activitate va înceta, cu ce vă veți mai ocupa.

Ca să rămâneți sau să redeveniți tineri, să păcăliți bătrânețea, vă sunt suficiente câteva măsuri pe care trebuie să le luați, dacă vreți să mai copilăriți în această existență materială:

- Primele trei zile din lună și miercurea și vinerea din săptămână țineți post total, sau dacă nu, mâncați numai fructe, legume, cereale, toate în stare crudă (excepție fac cerealele, pe care le puteți face terci);

- Beți multe ceaiuri pentru curățarea rinichilor și a ficatului (pir, iarbă neagră, brusture, măceșe);

- Faceți multă mișcare în aer liber și cel puțin un exercițiu de respirație zilnic;

- Eliminați gândurile negative, care vă urătesc sufletul;

- Evitați situațiile conflictuale, supărările de orice fel, pentru că vă alterează energia vitală și, implicit, longevitatea. Învățați să prelungiți vara și toamna vieții cât mai mult.

- De câte ori aveți posibilitatea, faceți o baie scurtă (7 minute), caldă, simplă sau cu plante, sare, flori de fân, paie (de orz, de ovăz, de grâu), conuri de brad, pin, argilă;

- Înconjurați-vă de oameni sănătoși sufletește, care vă copleşesc cu atenție, respect, îngrijire;

- Dacă aveți în permanență o ocupație, nu aveți timp să îmbătrâniți, puteți fi în vârstă, dar nicidecum bătrâni. Chiar dacă din punct din vedere fizic se instalează toamna pe chipul vostru, puteți, dacă vreți, moral și intelectual, să trăiți adevărate zile de vară.

- O femeie care-și respectă sănătatea nu va deveni niciodată inutilă, chiar dacă a ajuns la 77 de ani. „Merită să trăiască și să se bucure de viață numai acela care știe să lupte pentru ea”. Goethe

- *Cum se produce vindecarea? Cine beneficiază de ea?*

— Procesul de vindecare se produce numai la oamenii care vor și care trebuie să trăiască, adică la aceia care sunt buni, se bucură din plin de viața care le-a fost dată, își recunosc greșelile din această viață ca fiind numai și numai ale lor și, evident, cei care cred în bunul și unicul Dumnezeu. Indiferent în ce categorie v-ați încadra, dacă mentalul vostru nu-și găsește orientarea pozitivă și obiectivă, corpul fizic nu poate să înregistreze semne evidente de îmbunătățire a stării de sănătate. Mentalul este cel care coordonează toate activitățile și stările corpului fizic. Dacă mentalul vostru emană predominant gânduri încărcate de bunătate, iubire, lumină, mulțumire, pace, atitudinea voastră lăuntrică intră în rezonanță cu straturile subtile ale energiei cosmice, corpul vostru vital devine o explozie de lumină, iar cel fizic debordează de sănătate și vitalitate. Unii dintre voi, la viața voastră, ați vrut să aveți un trup frumos, armonios și ați apelat la diferite sporturi sau exerciții de cultură fizică, fără să vă îngrijiți prea mult, sau deloc, de mentalul și psihicul vostru. Acum, dacă corpul fizic suferă, fie la interior, fie la exterior, sigur mentalul vostru se află în dificultate. Până nu veți reuși să-l echilibrați, corpul fizic nu se va însănătoși, oricâte medicamente i-ați administra.

O vindecare în adevăratul sens al cuvântului nu poate fi realizată decât prin suferință. Pe această planetă și în stadiul de evoluție în care ne aflăm, nu există alt mijloc de educație, de ridicare a omului pe scara evoluției, decât suferința. De cele mai multe ori, omul deosebește, teoretic, binele de rău, și totuși alunecă și face răul, dar curând sosește suferința și-i atrage atenția asupra faptei săvârșite. Totul, dar absolut totul se plătește, mai curând sau mai târziu. Să rămână bine întipărit în mintea voastră: pentru orice veți plăti sau veți fi răsplătiți, deci acționați în consecință. Fiți buni și faceți și altora bine, pentru ca la rândul vostru să primiți binele. Măcar în ceasul al doisprezecelea treziți-vă, realizați că trebuie să fiți altfel,

să gândiți altfel, să acționați altfel, și atunci vă veți salva și trupul. Fiți bucuroși pentru ziua de azi, chiar dacă problemele de sănătate vă îndeamnă să gândiți altfel, creați o atmosferă plăcută în familie. Bună înțelegere și armonia vă pot aduce multe satisfacții. Lăsați toate grijile deoparte, dăruiți-vă oamenilor, copiilor, rudelor, prietenilor, ajutați-i cu vorba, cu fapta, cu gândul, oferiți-le tot ce puteți, de la un obiect de artă la o floare, de la un sfat la un ajutor material, dar cel mai mult dăruiți-le zâmbetul vostru, fața voastră luminoasă, starea voastră molipsitoare de pace și lumină. Viața este o clipă între două veșnicii, ea se compune din zile, nu din ani. Fiecare zi este o mică viață și trebuie începută cu hotărârea fermă de a-i descoperi toate bucuriile. Trăiți-o ca atare, vă rog!

Un proverb englezesc spune: „Părintele – comoara, fratele – sprijinul, prietenul – amândouă”. Prietenia, această legătură care este mai puternică decât legătura de rudenie, este cea mai frumoasă între oameni. Un prieten poate fi considerat ca un al doilea „eu” al vostru. Alegeți prietenia oamenilor, ca să simțiți că trăiți. De regulă, oamenii buni nu se îmbolnăvesc niciodată. Cei pe care-i știm buni și se îmbolnăvesc înseamnă că au venit cu vreun păcat din alte vremi, sau că în această existență au suferit agresiuni energetice din partea unora din jurul lor. Bunătatea este o manifestare a tendințelor pozitive, care fac parte din natură biologică a omului. Toți v-ați născut să fiți buni, binevoitori, dezinteresați, înțelegători cu semenii voștri, numai că puțini păstrați asemenea însușiri până la moarte. Bunătatea aduce bucurie celui care o primește, dar în egală măsură și celui care o dăruiește.

Iisus ne-a învățat: „Fiți milostivi, ca să primiți milă. Iertați-i pe alții, ca să fiți iertați. Cu măsura cu care măsurați vi se va măsura. Ceea ce voi faceți altora, așa vi se va face și vouă. Ceea ce dați vi se va da. Așa cum îi judecați pe alții, la fel veți fi judecați. Așa cum îi slujiți pe alții, la fel veți fi slujiți. Pentru că Dumnezeu este drept și

răsplătește pe fiecare după faptele sale. Ceea ce seamănă fiecare, aceea culege”.

Informații despre Petre Anca și fundație

Petre Anca - col. (r) ing., biodiagnostician, consultații și tratamente gratuite, str. N. Bălcescu 76 A, Vălenii de Munte, cod 106400, jud. Prahova, România mobil: 0722 - 72.40.12

tel/fax: 0244 - 28.32.79

e-mail: petreancahotmail.com

Fundația Umanitară „Sănătate prin Gândire și Alimentație”, Vălenii de Munte, str. Nicolae Bălcescu nr. 76A, cod 106400, jud. Prahova țel. /fax 0244/28.32.79

țel. 0722/72.40.12.

C.P. 25, O.P. 1.

e-mail: petreanca48@yahoo.com

Fundația „Vindecare prin gândire și alimentație - In memoriam ing. Valeriu Popa”.